د. أرنولد جاكسون

كيف تتحكم في أعصابك؟

ترجمة

عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة

صبحي سالم

الكتاب: كيف تتحكم في أعصابك؟
الكاتب: د. أرنولد جاكسون
ترجمة: عبد المنعم الزيادي
تقديم ومراجعة: صبحي سالم
الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة - جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

جاكسون، أرنولد
كيف تتحكم في أعصابك؟/ أرنولد جاكسون, ترجمة: عبد المنعم الزيادي، تقديم ومراجعة: صبحي سالم – الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٢٣ ص، ١٨*٢١سم.
الترقيم الدولى : ٨ – ١٦١ – ٩٩١- ٩٧٧- ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع: ٥٥٥٤ / ٢٠٢١

كيف تتحكم في أعصابك؟

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

تقديم

يرى مؤلف كتاب "كيف تتحكم في أعصابك؟" وهو الدكتور "أرنولد جاكسون" الطبيب النفسي وجراح الأعصاب العالمي، أن استجابة المريض للعقاقير وتماثله للشفاء بعد تعاطيها، لم يحدث لبراعة الطبيب ولا لقدرات سحرية في الحبوب والعقاقير التي وصفها، وإنما ترجع بقدر كبير إلى الثقة التي يوليها المريض لطبيبه، أي ترجع أساسا لعوامل نفسية وليست دوائية، ويستفيض في ذكر وقائع لتأييد وجهة نظرة، وخلاصتها والعقاقير لا تجدي نفعاً حيال الأمراض الوظيفية، أي التي لا أصل أن الطب عضوي لها، والذين جربوا العقاقير في مثل هذه الحالات قد تحققوا من صدق هذا القول.

يقول أرنولد جاكسون: "وعسى أن تلوح لك العلة التي تشكوها فريدة في نوعها، ولكنها في الواقع مألوفة للطبيب الخبير المحنك. وإذا كان الطبيب في الماضي يعطيك حبة بيضاء، أو حمراء، أو صفراء حسب ما يتراءى له، فإنما ثقتك فيه هي التي جلبت لك الشفاء لا هذه الحبة التي لا نفع منها ولا ضرر!إن الأطباء اليوم يحاولون أن يبصروا مرضاهم بطريق الصحة والسعادة، وبأن الوصول إليه خلال حياة صحية قويمة، وفلسفة ناضجة في الحياة، أيسر من الوصول إليه خلال الطب والجراحة".

وهو يرى أيضا إن أكثر الأمراض شيوعاً في هذا العصر، مرض الأعصاب، أو المرض النفسي عموما، ويرجع ذلك إلى عواقب الحروب

والصراعات المنتشرة في أغلب أنحاء العالم، فهي تضغط على أعصاب الناس، ومثلها أيضا تكاليف الحياة المتزايدة التي تمتص طاقة النشاط، وتولد الهم والقلق، لذلك ينصح القارىء– ومن قبله المريض الذي يقصد عيادته من أجل العلاج – بقوله: "اعتد أن تفحص نفسك فحصاً طبياً شاملا مرة أو مرتين في العام. فإذا وجد الطبيب أن دقات قلبك تنقص دقة أحياناً فلا يتولاك الفزع. فقد يكون السبب مجرد إسرافك في احتساء القهوة، وهو أمر في الوسع تداركه. وإذا كانت غازات المعدة هي علتك فاجر تحليلا لأحماض معدتك. فإذا كان معدل حموضتها طبيعية، فلعل منشأ العلة مرض أصاب « المرارة »، فإذا أظهر الفحص بأشعة « اكس » سلامة المرارة، فالسبب حينذاك وظيفى محض، وإنه ليزول على الفور إذا تعلمت الاسترخاء.وإذا أخبرك الطبيب أن توتر عنقك ليس ناجماً عن « الجويتر » وإنما منشؤه عصبى محض، فأغبط نفسك، وتعلم الاسترخاء.كف عن مزاولة الأشياء التي تزيد من توتر أعصابك، واخرج إلى الهواء الطلق، واستمتع بالطبيعة. وإذا كنت فوق الأربعين، وجب أن تعرض نفسك على طبيب كفء.فإذا قرر لك أن قلبك سليم صحيح فدع القلق وشخص أنت مرضك على أنه «حالة أعصاب » ليس إلا.

وهكذا يذهب إلى أن أغلب ما يشكو منه المرضى ليس أمراضا حقيقية، بل يسميها "أمراض وظيفية" بمعنى أنها "نفسية" وهي أمراض لا تجدي معها العقاقير، فحول ذهنك عن كل تفكير في المرض والدواء، ويطالب مريضه بأن يريح أعصابه من كل ما يوترها، وأن يواجه مشاكله ويطرد القلق من حياته.

ويرى أن عدم اتباع نصائحه يؤدي إلى تفاقم الأمراض مهما تردد المرء على عيادات الأطباء.

فمن هو هذا الطبيب؟هو الطبيب الأمريكي «أرنولد جاكسون»، ولد بمدينة ماديسون بولاية وسكونسن، وتخصص في جراحة الأعصاب، لكنه قبل أن يدرس الطب ويمارسه كان قد حصل على درجة الليسانس في الآداب، وأيضا درجة البكالوريوس في العلوم من جامعة وسكونسن. ثم درس الطب، ونال فيه درجة (M. D.) من جامعة «كولومبيا»، كما حصل على درجة الماجستير في الجراحة في جامعة "مينسوتا".

وهو ما أهله لأن يمارس الطب النفسي وجراحة الأعصاب، كما ألف العديد من الكتب الطبية، منها "مرجع صحي لتلاميذ المدارس"، ومنها كتاب شهير عن "تضخم الغدة الدرقية"، ومن أشهر كتبه "كيف تتحكم في أعصابك؟" وهو كتاب يستهدف به القارىء العادي وليس الطبيب أو دارس الطب، لكنه رغم ذلك كتاب عظيم الفائدة، ففيه خلاصة تجاربه في الدراسة والطب والحياة.

وقد تعمد الكاتب فيه الإيجاز حتى لا يثقل على القارىء، أو على الأطباء "ذوي الأوقات الضيقة، وهم الذين يقع على عاتقهم حل مشكلات مرضاهم ذوي الأعصاب المختلة"، وقد تعمد أيضا في كتابه أن يتضمن الردود عن أسئلة مرضاه من ذوي الأعصاب المضطربة، وربما لم يقلها في العيادة نظرا لضيق وقته، لذا فهو يخاطب بهذا الكتاب القارىء والطبيب والمريض على السواء، وهو يريد من كتابه أن يكون « إنقاذاً »

سريعاً للكثيرين الذين يعانون مما يسمى في العرف الطبي « حالة أعصاب »، وهي تمثل مصطلحا طبيا يعبر عن أَي اضطرابات أو أمراض تؤثّر على أَداء الجهاز العَصبي.

ونظرا لأنّ جميع التأثيرات وردود الفعل والتفكير والشعور غير المكتسب في الجسم يكون امتداداً لأداء الجِهاز العصبي، فإنَّ أيَّ خلل أو اضطراب في وظائف هذا الجهاز قد تتسبب حدوث مشاكل وأضرار في جميع أنحاء الجسم، وتكون المعضلة الكُبرى في مرض الأعصاب هو عدم القدرة على إعادة تجديد الخلايا العصبية، بالتالي عدم القدرة على التخلّص من المرض في معظم الحالات.

لذلك فهذا الكتاب يكتسب أهميته من تقديمه بعض المعلومات عن مرض الأعصاب وأسبابه، وأنواعه. فيوضح أن أبرز أعراض مرض الأعصاب تتمثل في الشعور بالصداع المفاجئ، مع تغيّر درجة الصداع من وقتٍ لآخر. وقد يُعاني البعض من فقدان البصر بشكلٍ كلّي، أو يعاني البعض الآخر من الرؤية المزدوجة. وكذلك قد يتعرض لفقدان الذاكرة أو كثرة النسيان، وفقدان الكثير من القدُرات العقلية. فضلا عن نوبات من الرعاش والاهتزاز. وآلام في الظهر، تؤثّر على الأطراف. كذلك قد تضعف القدرة على الكلام أو التعبير .

لذلك فالمريض العصبي يحتاج إلى عناية تفوق العناية التي يحتاجها المريض العضوي، وهو قد أتعب أعصابه باستسلامه للقلق والتوتر، والأطباء يعلمون أن أفضل علاج للتغلب على هذا التوتر هو تعلم

الاسترخاء. ويرى الدكتور أرنولد جاكوبسون أن الإنسان مهما يظن أنه قد انتهى إلى الاسترخاء التام، فثمة عضلات في جسده غفل عنها، تواصل توترها، ويطلق جاكوبسون على هذا التوتر اسم « التوتر الفائض » والقضاء على هذا التوتر الفائض هو محور طريقته في الاسترخاء. فالاسترخاء التام إنما يتأتى معرفة الطبيب الذي يلقن مريضه كيف يرخي عضلات جسمه عضلةعضلة.

والكتاب ترجمه عبدالمنعم الزيادي، وهو من رواد الكتابة والترجمة في مجال "علم النفس الشخصي" أو "علم النفس ألإيجابي"، وهو جانب تطبيقي في علم النفس يستهدف تطوير الشخصية والارتقاء بها وصولا إلى تحقيق الأهداف المرجوة، وبالتالي النجاح والسعادة.

وكان قد أهدى لقراء العربية أكثر من خمسة و عشرين كتاباً، بعضها قام باختياره وترجمته عن الإنجليزية وبعضها من تأليفه، وتستهدف الكتب كلها هدفاً واحداً وإن تغيرت موضوعاتها، يتمثل في إسعاد الفرد وأن يهنأ في حياته، وقد سبق للمؤلف أن قال في تقديمه لأحد هذه الكتب: "أليس مما يحير القارئ أن أقدم له كتاباً عن القلق، وآخر عن الشخصية، وثالث عن الأعصاب، ورابع عن النجاح، وخامس عن الزواج، وسادس عن الأسرة، وأظل في كل مرة أقول له في مقدمة كل كتاب من هذه الكتب – على تباين موضوعاتها – أن هذه الكتب تهدف إسعاد القارىء وإبعاد هم الاستسلام للمرض عنه، فأمراضه قد تنشأ من داخل نفسه، وليس من خارجها. وقد قال أيضا عن دوافع إقدامه على ترجمة هذا الكتاب :

"إن الذي دفعني إلى تعريب هذا الكتاب ليس دسامة مادته الطبية، ولا عمق أبحاثه العلمية، بل العكس هو الصحيح فان مؤلفه يتحدث فيه إلى الشخص العادي الذي لم يؤت من المعرفة الطبية أو العلمية شيئاً. وهو يحدثه عن علة العلل في هذا العصر وهي الأعصاب، باللغة التي يفهمها، ويقدم له خبرة أعوام طويلة من الدراسة والتجربة في «أقراص» سهلة التناول، أكيدة المفعول."

وهو يرى أن فائدة هذا الكتاب، إن لم تكن فائدة علاجية ففائدة وقائية، ودرهم وقاية كما قال الحكماء خير من قنطار علاج. ونحن نشاركه الرأي لذا اخترنا هذا الكتاب وقدمناه لك عزيزي القارىء في هذه الطبعة الجديدة.

وأخيرا نذكرك بنصيحة ثمينة يقدمها الكتاب، ويلخصها المؤلف في جملة واحدة: "ساعد طبيبك على أن يساعدك"، فإذا كانت شكاواك كثيرة، فالأرجح أنها كلها وظيفية بحتة وليست عضوية، فإذا أكد لك هذا طبيبك، فاعمل معه لا ضده. وعلى أية حال فليس ثمة دواء أو جملة أدوية في وسعها أن تمحو هذه الشكاوى كلها في آن معا.فحول ذهنك عن كل تفكير في المرض والدواء، والجراحات والعقاقير، فإنها لا تجدي فتيلا في حالة المتاعب الوظيفية

ولعل أصابعك ترتجف إذا مددت ذراعك إلى الأمام، فإذا كنت تجمع إلى هذا تناقص الوزن، وسرعة ضربات القلب، فقد تعني هذه الأعراض مرضاً عضوياً. على أنه إذا طمأنك الطبيب أنه لا مرض عضوياً بك،

فراجع عاداتك السيئة، فلعلك واجد السبب فيها هل تسرف في التدخين أو القهوة أو الخمر.فإذا لم تكن مسرفاً، فالارتجاف وظيفي بحت إذن، وإنه ليزول إذا تعودت الاسترخاء.

صبحي سالم

الفصل الأول

أرح هذه الأعصاب

أكثر الأمراض شيوعاً في هذا العصر، مرض الأعصاب.. فإن عواقب الحرب والصراعات ما زالت ضاغطة على أعصاب الناس، وقبلها كانت الصناعة وتكاليف الحياة المتزايدة تمتص طاقة النشاط، وتولد الهم القلق.وقد سمعنا كلمات « إعادة التربية » و« التعمير »، و « محو المعالم التي تركتها الحرب » تتردد كثيراً في السنوات القليلة الماضية، وإذا كانت هذه الأزمة معناها المادي للعالم الذي أثخنته الحرب بالجراح، فإنهابمعناها المعنوي للنفس الإنسانية أشد لزوما. إن حاجتنا إلى هذه المطالب أشد، لأنه إذا كان علينا أن ننهض بعب عمل ما، وجب أن نرتكن على «احتياطى » كاف من صحة العقل، وسلامة البدن، واتزان الأعصاب.

وليست إعادة بناء قوانا المعنوية بالمهمة الهينة.فلكى نبني على أساس سليم يجب أولا أن نمحو أطلال المخاوف وطرق العيش المرذولة.ولكي نكتسب صفاء النفس واتزانها، ينبغي أولا أن نستشعر رغبة قوية في استرجاع الصحة والسعادة، وأن يكون لنا فوق هذا، الإيمان.. الإيمان بمقدرتنا.. فان كل إنسان عاقل أوتي القدرة على السيطرة على عقله، وفي العقل يبدأ بناء النفس المتزنة. أو قل على الجملة إن ما نحتاج إليه هو: « فلسفة في الحياة »... فهذا هو مفتاح المشكلة جميعا.فلو أننا اتجهنا

بأذهاننا نحو الهدوء والاطمئنان، وطرح المخاوف والهواجس، والشكوى التي توهن قوانا لكنا أقدر على مواجهة معاكسات الحياة.والفلسفة الناضجة في الحياة أشبه بالمرشد الذي يسدد خطانا في أوقات الشدة والأزمات، ولكن ما أقل من أصاب هذا الهدف الأسمى.. على أن المجد في إثر نموذج سلوكي أرقى وأرفع شأناً يكتسب حتماً اتجاهاً ذهنياًيمكنه من إقصاء إحساسه بالكبت أو الحرمان وهو الإحساس الذي لا يزال يعدو على رصيد المرء من طاقة النشاط حتى يتركه فريسة سهلة لتوتر الأعصاب.

وليس في وسع الأطباء أن يقدموا لمرضاهم فلسفة فيالحياة « جاهزة»، وإنما كل ما في طوقهم هو أن يأخذوا بيد المريض إلى أول طريق « النقاهة » ثم يتركوه ليتابع المسير.فإذا فحص الطبيب مريضه ولم يجد به علة عضوية، فالأمر حينئذ بيد المريض الذي ليس مثله لنفسه طبيب.وقديحتاج مثل هذا المريض أحياناً إلى معونة طبيب نفساني ولكن مساعدة المريض نفسه، ورغبته الصادقة في اكتساب عقل منسق منظم،شيئان لا غناء عنهما لإظهار أسباب التوتر وإزالته.ومتى علم المريض منشأ متاعبه وعرف قدراً من المعلومات عن نفسه كافياً لأن يدفعه إلى تنظيم حياته اليومية من عمل، ورياضة، ونوم، وغذاء، وغيرها فقد خطا في الطريق الصحيح وأزال عن جهازه العصبي عبئاً ثقيلا.

وكلما ازدادت فلسفة المرء في الحياة نضجاً، كلما ازداد اتزانه اكتمالا.فالشخص الذي كون فلسفة متكاملة في الحياة أقدر على النهوض بالأعباء الجسام من الشخص الذي ليس له من فهمه لنفسه قدر يذكر.

فمعرفة النفس لاغناء عنها للتغلب على العقبات التي تحف بطريق الحياة.على أن الذي ينشد الصحة ينبغي له أيضاً أن يتغلب على تأثير العوامل الخارجية التي قد تساهم في زيادة اضطرابه العاطفي والعصبي. فثمة عوامل جسدية، وأخرى ذهنيةتوهن البدن، وتكون مصدر متاعب للذهن والأعصاب.

التوتر والاسترخاء

إن الإنسان ليتساءل: أفي وسع سكان المدن الكبرى أن يقدروا معنى هاتين الكلمتين؟فمن العوامل الأساسية المؤدية إلى توتر الأعصاب، ما تفرضه المدن الكبرى على سكانها من السرعة الدائبة، وإخفاقها في الحد من الضوضاء الزائدة، والنتيجة ما نستطيع أن نسميه «حمى المدينة »..

أترى يستطيع المخ الإنساني أن يلائم بين نفسه وبين هذا التغير الكبير الذي طرأ على طريقتنا الراهنة في المعيشة؟ هذا سؤال متروك أمر الجواب عنه للتاريخ. فقد وصلنا إلى الحد الذي استشرى فيه اختلال الأعصاب، حتى فاق كافة الأوبئة التي سجلها التاريخ.فالأزمة الاقتصادية، ومن بعدها الحرب العالمية الثانية، قد تطلبتا كلتاهما تغيراً أساسياً في طرق معيشتنا، وفرضتا على عقولنا وأعصابنا ضريبة جسيمة.

والمريض العصبي تحتاج إلى عناية تفوق العناية التي يحتاجها المريض العضوي، والأطباء يقسمون الأمراض إلى:عضوي،ووظيفي.فأما المرض العضوي، فهو الناشئ عن علة لحقت بأحد أعضاء الجسم أو أجهزته.مثال ذلك أن قرحة المعدة مرض عضوي، لأن ثمة أذى محدداً لحق بالمعدة.على

أن هذا المرض نفسه قد يكون وظيفياً في بعض الأحيان. وإنما يكون وظيفياً إذا لم يكن ثمة أذي بين بالمعدة نفسها، ولكن المريض تحس بآلام المرض ومتاعبه. وفي حالة المرض الوظيفي قد لايحتاج المريض لأكثر من إعادة الثقة إليه لكي تخف آلامه وتهدأ متاعبه، أو قد تحتاج أحياناً إلى جلسات مستطيلة للتنقيب عن متاعبه الدفينة وإظهارها حتى يطيب جسداً ونفساً؛ على أن الطبيب الضيق الوقت برغم علمه أن آفة مريضة وظيفية وليست جسدية، قلما يتأتى له أن يناقش شكاوى المريض ومتاعبه مناقشة مستفيضة. وقد يلجأ طبيب المدرسة القديمة في هذه الحال، إلى إعطاء مريضه دواء لا نفع منه ولا ضرر إراحة البال المريض وحسب. وأما الطبيب الحديث، الذي تعوزه معرفة زملائه الأقدمين وحنكتهم، فقد يبين لمريضه أن متاعبهترجع إلى اضطراب أعصابه، وأنه سليم البدن معافاة. ولكن مثل هذا « العلاج » لا يكفي في أغلب الأحيان، ولا يطمئن إليه المريض الذي لا يزال في هواجسه وشكوكه حتى ليصبح القمة سائغة لأول دجال يصادفه

ولما كان مريضان من كل ثلاثة مرضى يترددون اليوم على عيادات الأطباء أو الجراحين، لايعانيان إلا من اختلال الأعصاب وحسب، فمعنى ذلك أن عدداً كبيراً من مرضى الأعصاب لايصلون إلى متناول أيدي المتخصصين في أمراض النفس والأعصاب. ومن ثم وجب على كل طبيب، مهما يكنميدانه، أن يتخذ الأهبة لعلاج مرضاه من مضطري الأعصاب.ولست أقصد « بالعلاج » هنا أن يتظاهر الطبيب بتصديق زعيم مريضه بأنه مريض حقاً فيصف له دواء لانفع منه ولا ضرر، أو يجرى

له جراحة لا فائدة منها، كلا. فهذه خطوة في الاتجاه الخاطئ، وإنما الأصوب والأحجى أن يشرح الطبيب لمريضه منشأ متاعبه، ويزجى له النصح الذي تمكنه من إزالته.ومن أكثر مسببات الاضطراب العصبي، التوتر الناشئ عن حياة المدينة. والأطباء يعلمون أن أفضل علاج للتغلب على هذا التوتر هو تعلم الاسترخاء.

وثمة طريقتان مختلفتان للاسترخاء: أولاهما يقترحها الدكتور جاكوبسون، وينصح فيها باتخاذ مهج معين الإرخاء عضلات الجسد جميعاً لإراحة الجهاز العصبي. وبمقتضى هذه الطريقة يقضي على التوتر والتقلص العصبي ويكتسب الاسترخاء الذهني بوساطة تمرينات ليست كتلك التي تزاولها لتكسب جسمك المرونة والليونة، وإنما هي تمرينات تعينك على الانتهاء بجسمك إلى الاسترخاء التام.

طريقة « جاكوبسون»

يقول جاكوبسون: «كل امرئ يرخي أعصابه – إلى حد ما – عندما يأوي للراحة. فمن العجيب إذن ألا ينمي المرء في نفسه هذه الوظيفة الطبيعية – الاسترخاء – حتى يسعه أن يقضى بها على عواقب النشاط الزائد، ويجلب الراحة لجهاز العصبي ».

ويرى الدكتور جاكوبسون أن المرء مهما يظن أنه قد انتهى إلى الاسترخاء التام، فثمة عضلات في جسده غفل عنها، تواصل توترها، ويطلق جاكوبسون على هذا التوتراسم « التوتر الفائض » والقضاء على هذا « التوتر الفائض » هو محور طريقته في الاسترخاء. فالاسترخاء التام

إنما يتأتى معرفة الطبيب الذي يلقن مريضه كيف يرخي عضلات جسمه عضلة عضلة. وتتم التمرينات الأولية والمريض مستلق على فراشه. فتخصص ساعة أو أكثر لمدة أربعة أيام للتدريب على إرخاء الذراع المنى. وأربعةأيام مثلها للتدريب على إرخاء الذراع اليسرى، ثم ستة أيام لإرخاء كل من الرجلين، وثلاثة أيام للجذع، ويومان أو أكثر للعنق، ويوم على الأقل لكل من الجبن، والحاجبين، والشفتين، والجفنين، والخدين، وبضعة أيام أخرى قد تصل إلى أسبوع للعينين، والفكين، واللسان.

وقد اعتاد أحد الأطباء القدماء أن يصف الاسترخاء لمريضه قائلا: «استلق في فراشك، واجعل بدنك كالخرقة التي لا وزن لها، ثم استشعر كأن هذه الخرقة تسقط رويداً هابطة إلى أسفل، هابطة، هابطة محترقة الفراش، ثم هابطة، هابطة، مخترقة أرض الحجرة، ثم هابطة، هابطة إلى أسفل ما تستطيع.»

إرسال البدن على سجيته.. هذا هو السر.. فإذا تعلمتكيف تحذق هذا وأنت مستلق على فراشك؟ انتقلت إلى الخطوة التالية، التي يصفها «جاكوبسون»، وهي تعلم الاسترخاء وأنت جالس، ثم تنتقل من هذا إلى مزاولة النشاط المختلف الأنواع، كالرقص أو الغناء، أو لعب الجولف أو التنس، بغير أن تحتاج إلى توتر زائد، ويسمى جاكوبسون هذا النوع من الاسترخاء «الاسترخاء التبايني» ويقصد به جاكوبسون: «الحد الأدنى من التوتر للعضلات التي تقوم بالنشاط، مع إرخاء كافة العضلات الأخرى».

ولا شك أن المرء يفيد كثيراً من إجادة فن إرخاء العضلات. ونظرة

إلى حاجبي رجل الأعمال المقطبين، ويد المرأة العصبية المنقبضة دائماً، والتعبير الذي يرتسم على وجه ساكن المدينة، كافية لأن تقنعنا بأهمية الاسترخاء وجدواه.والشخص الواقع تحت ضغط التوتر العصبي مهما تكن صناعته، ينبغي أن يستقطع فترات متراوحة من وقت عمله للاسترخاء. فاذا كان يزاول عملا كتابياً يستلزم إجهاد عينيه، وجب أن يرخي عينيه بين حين وحين بالنظر إلى الأفق أو إلى شيء بعيد، ولعل أفضل طريقة يسترخي بها الطبيب أن يتثاءب ويتمطى،والكاتبة على الآلة الكاتبة ينبغي أن تتوقف عن الكتابة أحياناً لتقوم بسياحة في أنحاء المكتب، والمدرس ينبغي أن يخلو للراحة ربع ساعة على الأقل بين فترات عمله.مهما يكن عملك، حاول أن تقطع رتابته عده مرات في اليوم لتزاول إرخاء عضلات جسمك جميعا.. استشعركأن بدنك تحول إلى خرقة لا وزن لها واغمض عينيك، وتمثل خواطر سارة مبهجة.

كثرة الأعمال

والطريقة الثانية للاسترخاء أن يصطنع المرء لنفسه فلسفة في الحياة يقدم فيها اللعب، والتكاسل، والمتعة على العمل. مثال ذلك إذا تكاثرت عليك دعوات العشاء في الخارج حتى أضجرتك، فلماذا لا تقول لنفسك: « لقد سئمت هذه الدعوات، ولسوف أرفض كل دعوة للعشاء من الآن فصاعدا. إنني أرغب في قضاء أمسياتي بثياب المنزل المريحة »؟ أو إذا كان الأمر على العكس، وقد أضجرك البقاء في البيت أسبوعاً متواصلا، فلعل الأصوب أن تقطع هذه الرتابة بتناول العشاء خارج البيت مرة.

أو لعلك متوتر الأعصاب، لأنك بالإضافة إلى التوتر الذي تصادفه في عملك الكثير، تتعرض لكثير من المزعجات. فلعل عملك يتطلب منك أن تقابل عدداً كبيراً من الناس، ولكن هذا العمل لن يتم على خير وجه، حتى تستقطع منه أوقاتاً متراوحة تقضيها في الاسترخاء التام، بعيدا عن متناول المزعجات. فكيف يتأتى لك ذلك؟إن بعض رجال الأعمال من هذا الطراز،يخصصون لأنفسهم مكتبين يفرون من أحدهما إلى الآخر إذا هاجمتهم المزعجات؛ فإذا لم يكن لك مثلما لهم، فافعل كما فعل أحد أصدقائي. فقد ثبت فوق باب مكتبه لافتتين كتب على إحداهما «مشغول»، وعلى الأخرى « أدخل »، وتضاء هاتان اللافتتان بواسطة زر أمام مكتبه، فإذا أراد الاسترخاء أضاء اللافتة الأولى، فانعزل عن كافة المزعجات، وأعطى بدنه حقه من الاسترخاء.على أن هذه الطريقة لاتعفي المرء من أقسى مزعجات هذا العصر، وهو «التليفون»!فإذا كان للمرء سكرتيرة، أعفته من إزعاج « التليفون». وإلا فانه إذا كان قد وجه ذهنه وجهة الاسترخاء وسعه أن يجعل من «التليفون » نفسه وسيلة للاسترخاء.. مثال ذلك أن بعض الناس إذا توقعوا محادثة تليفونية، قضواوقت الانتظار في توتر مستمر، في حين أنه كان الأخلق بهم أن يقضوا هذه اللحظات في الانعزال عن كافة المؤثرات،ونسيانمشكلات اليوم.كما أن بعض الناس لا يتحدثون في « التليفون » إلا إذا صرخوا، وصخبوا، وتوترت منهم الأعصاب، وهم إنما يغفلون عن أن استمرار توتر الأعصاب يعرضهم للإصابة بضغط الدم العالي.

اكبح هذا الثور

هل لاحظت كيف يبدو بعض الذين ينتظرون دورهم في محل الحلاق؟ إنهم يهرعون إلى داخل المحل ليروا كم من الوقت عليهم أن ينتظروا، ثم يلتقطون جريدة ويلقون علمها نظرة عجلى، ثم ينحونها، ثم يلتقطونها مرة أخرى، أو هم على الجملة، يقضون عشر أو خمس عشرة دقيقة في توتر مستمر، يحرقون في خلالها نشاط أعصاهم، في حين كان في مقدورهم أن مضوا هذه الدقائق في جلسة مسترخية، وأن يتمتعوا بإغفاءة قصيرة.هذا هو عصر السرعة نعم، ولكن ليس معنى هذا أن نكون، نحن أنفسنا، مسرعين.لقد شاهدت بعض سائقي السيارات، وقد أصروا على أن يكونوا هم أنفسهم السيارات!

إنهم يجلسون إلى عجلة القيادة متوترين، وقد زمت شفاههم، وتقلصت ملامحهم، وبدت عليهم آثار بذل المجهود. إنهم بهذا تحسبون أنهم يصيبون السرعة، في حين أن السرعة لا تتأتى إلا بالمهارة ؛ والمهارة تتطلب التمهل والأناة.إن سيارات السباق والطائرات لا تنجم سرعتها عن توتر الأعصاب، ولا يفلح في قيادتها الأشخاص المتعجلون، وإنما تتحقق سرعتها على أيدي رجال مهرة ذوي أعصاب هادئة.وكذلك القوم الحاضرو البديهة،السريعو الفكر، لا يتأتى لهم حضور البديهة وسرعة الفكر إلا نتيجة دراسة بطيئة، وملاحظة هادئة متوانية.

فإذا كنت قد اعتدت العجلة والهرولة، فهدئ من سرعتك، ولا تنسق وراء لعنة هذا العصر.خلص يومك من المهام غير الضرورية، ولا تجعل

نفسك مشدوداً إلى عجلة لا تكف عن الدوران.والحالات التالية تبين لك الوسائل التي تنتقل بها عدوى « حمى المدينة » إلى الناس:

الحالة رقم١: رجل في الثالثة والخمسين من العمر. مهنته: مدير إحدى الشركات التجارية – ثلاثة تليفوناتفوق مكتبه تكاد لا تكف عن الدق. ومن حوله عدد من الكاتبين والكاتبات على الآلات الكاتبة التي لاتني عن القعقعة. والمطالب، والاستعلامات، والاستفسارات تنهال عليه فيكل لحظة من مساعديه، وموظفيه، وعملاء شركته.وهو إلى جانب هذا ملزم بعقد الاجتماعات، وحضور المؤتمرات الخاصة بالعمل، والفترة المخصصة لطعامه توشك أن تكون مخصصة لمراجعة تقارير «البورصة» وميزان الأسعار.

وصاحبنا يختتم يومه الحافل بأسباب تحطيم الأعصاب، برحلة طويلة يقطعها بسيارته خلال الطرقات الخاصة بالسابلة والمواصلات المؤدية إلى بيته بأحدي الضواحي.فإذا انتهى إلى بيته أسرع يبدل ثيابه ليخرج إلى حيث يلقى بنفسه في خضم «دوامة» اجتماعية تحرمه الراحة والاسترخاء في دفء بيته وقد غدا صاحبنا بعد عشر سنوات جرت كلها على هذا المنوال، على شفا انهيار عصبي. ونصحه الأطباء الذين فحصوه توطئة للتأمين على حياته، بإعادة تنظيم حياته، إذ أنه يشكو من ضغط الدم الدائب على الارتفاع. وقد حاول أن يأخذ بهذه النصيحة بممارسة لعب «الجولف» بين حين وآخر.وقد أكسبه هذا شيئاً من الاسترخاء لا الاسترخاءكله، إذ أن زملاءه في اللعب كانوا متفوقين عليه، ومن ثم كان يواصل اللعب في توتر مستخف.وتحسم له أخيراً المصير الذي يسرع إليه

حين هاجمه الأرق. وهاجمه مع الأرق الصداع، الذي لم تخف وطأته برغم أنه عرض نفسه على أخصائي في أمراض العيون، واتخذ منظاراً. واستشار في حالته طبيباً باطنياً فأشار عليه بأن يبادر بتعديل مجرى حياته اليومية، وإلا أصيب قلبه بكارثة نتيجة لاستمرار ضغط الدم في الارتفاع. ونصحه الطبيب بأن يكف عن كل نشاط زائد، كأن يستغني عن عضوية عدد من مجالس إدارات الشركات، وأن يعفي نفسه من منصبه في عدد من الهيئات الاجتماعية، وأن يغادر مكتبة مبكرة، وأن يقوم بنزهة سيرا على الأقدام لمدة ساعة قبل أن يتناول وجبة الغداء التي ينبغي أن تخلو من الدسم، وأن يطيل أمد عطلته التي تحسن أن يقضها في الريف، أو في مكان يتوفر له الهدوء.

وأخذ صاحبنا ما نصحه به الطبيب، ودأب على ذلك ستة أشهر، فإذا هو شخص آخر! فقد افتقد تلك النظرة القلقة الزائغة التي كانت تتألق في عينيه، واختفت تلك التجاعيد التي كانت ترتسم تحت عينيه، وعاد إلى بشرته لونها الطبيعي، واكتسبت عيناه لمعة مشرقة، وزايله الأرقوالإحساس بالإعياء.أما ضغط الدم، فقد هبط في خلال ذلك عشرين درجة.وأصبح قضاؤه عطلة نهاية الأسبوع في الريف، حيث السكون والهدوء، عادة راسخة.

الحالة رقم٢: رجل في منتصف العمر عامل في مصنع.ينتج، وحده، مئات القطع في اليوم ويتقاضى أجراً مرتفعاً، فضلا عن أجر إضافي عن الوقت الزائد الذي يقضيه في العمل.

لقد أراد الرجل أن يوفر لأسرته رغد الحياة وترفها، فأضاف إلى ساعات عمله ساعات طويلة يتقاضى عنها أجراً كبيراً. وقد سارت الأمور، برغم ذلك على ما يرام، وظل محتفظاً بصحته، إلى أن زلت قدم زوجته ذات يوم فوق أطوار فسقطت، وأصيبت بكسر استدعى نقلها إلى المستشفى. وأصبح صاحبنا، برغم ساعات عمله الطويلة في المصنع مطالبة بأن يعمل في البيت أيضا ليسد الفراغ الذي تركته زوجته، وتحت ضغط توتر لايقل، إن لم يزد، عن ضغط التوتر الذي يؤدي تحته عمله بالمصنع.وهنا بدأ القلق يساور الرجل. بدأ يقلق على صحته، وعلى إمكان احتفاظه بعمله. وجلب هذا التوتر في ركابه « إمساكاً » مزمناً، راح يستعين عليه بالعقاقير الملينة،حتىأصبح مدمناً عليها. وتركت هذه العقاقير في جسمه سموماً حرمته نعمة النوم، ومتعة الراحة.وبدأ رئيسه في المصنع تحس أن عمله لم يعد مرضياً كسابق عهده. ولم يفصله، وإنما دعاه لمقابلته، وسأله إيضاحاً عن هذا السوء الذي أصيب به عمله، ثم أحاله آخر الأمر على الفحص الطبي.

ودل الفحص الطبي على أنه ليس ثمة ضرر عضوى يذكر بالرجل، وإنما يتأتى له استعادة قواه البدنية والمعنوية بإجراءات هينة ميسورة. ونصحه الطبيب بالتزام غذاء خاص مؤلف، على الأخص، من الخضروات الطازجة والمطهوة لمغالبة « الإمساك » الذي يعانيه، كما نصحه بأن يستخدم ممرضة تعنى بشئون البيت في غيبة زوجته، وأن يأخذ عطلة مدة أسبوعين يقضمها في مزاولة رياضة صيد السمك.وسار الرجل وفقاً لهذه التعليمات، فتلاشت متاعبه بين عشية وضحاها، واستعاد المصنع مرة

أخرى رجله المنتج النشيط.

والنساء أيضا

وكثيراً من النساء يهن وقتهن، ويكرسن جهودهن للمنتديات والهيئات، والحفلات، إما لافتقادهن المتعةفي البيت، أو لعقمهن، أو لانعدام هواياتهن المفيدة. وأمثال هؤلاء يعوزهن النظام في طريقة معيشتهن، فهن يأوين إلى الفراش متأخرات، ويحضرن الاحتفالات في مواقيت متراوحة غير منتظمة، وينتظرن من الحلاق دائماً أن يمحو عن وجوههن وبشرتهن آثار هذه المعيشة المختلة.. وهاتان حالتان تمثلان ما أعني:

الحالة رقم ٣: زوجة محام شهير، ورئيسة نادي السيدات في بلدتها، وسكرتيرة لعصبة الناخبات، وعضو أساسي في عدد من الجمعيات الخيرية، وعضو في نادين « للبريدج»، ونجمة اجتماعية تقيم المآدب والحفلات وتقود سيارتها بنفسها.

حدث ذات ليلة أن نقلت إلى بيتها، في ساعة متأخرة من الليل، فريسة للمرض، عقب عشاء ضخم في إحدى الحفلات. كانت تشكو من أن رأسها يدور، ومن وخز في ظهر عنقها، ومن بقع تسبح في الفضاء أمام عينها، ومن تثلج يدها تثلجاً أفقدهما الحساسية، ومن انتفاخ في بطنها، واختلال في دقات قلبها.. وكانت واثقة تماماً من أنها ستموت بعد قليل.

ودل الفحص السريع لقلبها أنه طبيعي تماماً فيما عدا دقةزائدة لا قيمة طبية لها. وبرغم أن البطن كله كان يشكو الحساسية، إلا أنه لم يكن به ثمة أذى محدد في جزء منه. واتضح أن لسانها مغشي بغشاء ثقيل، وأن

في عينيها زيغاً، وأن أنفاسها لاهثة مشبعة برائحة الكحول، وأن ببدنها آثاراً واضحة للسمنة، وأن ضغط الدم عندها مرتفع بنسبة ١٧٠كما تبين من فحص قاع العين أن الأوردة بدأت في الجفاف. ومن تحليل البول أن به آثار زلال، وانتهى التشخيص إلى أنها مصابة « بحمى المدينة ».

آلاف من السيدات يعشن كعيشة هذه السيدة:تأخير في موعد النوم.. قليل من الرياضة أولا رياضة إطلاقاً.. قليل من الهوايات النافعة أو لا هوايات أصلا.. هؤلاء ينبغي أن يقصرن نشاطهن على هيئة واحدة أو اثنتين على الأكثر. وينبغي أن يقتصرن في طعامهن على الأطعمة الخفيفة،وأنيحتفظن بوزنهن في نطاق المعدل. فلا شك أنهن يزددن نضرة ورونقاً إذا تعودن النوم في ساعة منتظمة، وإذا أقللن من المنبهات والمكيفات، وإذا زدن حظهن من المتعة في البيت مع أولادهن. إن قلوبهن حينئذ تصح، وبقليل من الرياضة ينأى عنهن خطر ضغط الدم العالي، و يمتنعن عنالشكوى من الوخز في ظهر العنق، ومن انتفاخ البطن، وعسر الهضم، كما يبدون ولا شك أكثر رشاقة وليونة.

الحالة رقم ٤: زوجة شابة تعمل في أحد المكاتب، قدمت أخيراً لتستشيرني، وكانت حالتها أنموذجاً طيباً لفتاة القرية التي تتحول فجأة إلى حياة المدينة. لقد نشأت في أحضان الريف، حيث تعودت أذناها سماع هديل الحمام، وزقزقة العصافير، وصياح الديكة، ثم إذا هي تنتقل فجأة إلى المدينة حيث لا تسمع أذناها سوى ضجيج السيارات،وزئير عربات النقل، وصخب القاطرات.. وبعد أن كانت تقطن غرفة صغيرة هادئة انتقلت إلى مكتبها الذي يشبه خلية النحل في طنينه الذي لا يهدأ، وإلى الحركة الدائبة

الرتيبة المملة من رد على الرسائل إلى حفظ الملفات، إلى مراجعة التقارير. فإذا انتهت من عملها أخيراً وقصدت إلى بيتها ألفت في انتظارها صحون الأفطار تنتظر أن تغسل، وأثاث البيت في انتظار أن ينسق.. وقد تقاضى ذلك كله ثمناً فادحاً منطاقة نشاطها العصبي.. لم يكن أمامها من فرصة للاسترخاء إلا الهرولة لأقرب مقهى، بين حين وآخر، لتناول قدح من القهوة الثقيلة، وسيجارة. وقد كان هذا أشبه بالسوطالذي يلهب أعصابها وتحفزها إلى متابعة بذل الجهد.فإذا هاجمها الإعياء – وكثيراً ماهاجمها كانت تقصد إلى أقرب صيدلية، وتطلب شيئاً منهاً، ثم تتابع الدوران في تلك الدوامة التي لا تنتهى.

ولم تفطن السيدة إلى الحماقة التي ترتكبها، وإلى التوتر الذي ترزح تحت عبئه إلا حين أصبحت تعاني نوبات من ضيق التنفس بين حين وآخر، ثم بدأ وزنها في التناقص السريع، وبدأت الرعدة تسري في أناملها كنتيجة للمنبهات التي أدمنتها. وحين أوحى إليها بعضهم أن قلبها قد يكون ألم به ضعف، استبد بها الوهم، وغذي هذا الوهم عندها أنها أصبحت تحس بحرقان القلب، وعسر الهضم العصبي، وسرعة ضربات القلب، نتيجة لمادة « الكافين » – التي تحتويها القهوة، و « الكولا» التي تحتويها مشروبات الكولا – الذي غدا ما يدخل جسمها منهما يعدل ثلاث جرعات طبية.

وبدا كأن أعصابها انهارت انهياراً تاماً حين أصيبت في حادث سيارة بسيط ذات يوم أحد.وأشار عليها محاميها أن تقاضي شركة التأمين المؤمنة لديها على حياتها، مطالبة بالتعويض على أساس أنها أصيبت بضعف القلب نتيجةلهذا الحادث.ودل الفحص الطبي أنه ليس بقلبها ضعف،وإنما

هي تعاني من الإعياء العصبي، ومن ثم نصح للمحامي بأن يتنازل عن الدعوى. أما الفتاة فقد نصحت بأن تستقيل من عملها على الفور، وأن تقصد إلى بيت أبويها في الريف، حيث تقضى ثلاثة أشهر على الأقل، وأن تمتنع عن كافة المنبهات.ولم يوصف لها من الدواء، إلا مهدئ مؤقت يعين جهازها العصبي على الاسترخاء.وكأن الفتاة، في خلال شهر واحد من هذا « العلاج »، قد خلقت خلقاً جديداً. فقد ازداد وزنها، وغدا نومهاطبيعياً مريحاً. ذلك أنها استبدلت بالمنبهات اللبن، وأشعة الشمس،والفاكهة، والخضر الطازجة. لقد زايلها التوتر، وأمحت التجاعيد من وجهها، وعاد إلى خديها توردهما، واستعادت اتزانها وثباتها حين عادت إليها حيويتها.

الفصل الثاني

المعجزات والوسوسة

أكثر المرضى الذين فحصتهم في خلال الأسابيع الثلاثة التي تلت افتتاحي العيادة، كانوا يعانون اختلالا عصبياً. وفي الوقت الذي بدأت فيه أظن أنني قد شهدت كافة الحالات العصبية في شتى مظاهرها، إذ وفدت على العيادة، فتاة بارعة الجمال محمولة على نقالة. لقد أصيبت الفتاة بالشلل عقب مرض شديد الوطأة نزل بها إلى عامين سابقين. وقد اضطر والدها إلى حملها على نقالة عبر المحيط الهادئ، إلى حيث تعالج في مسقط رأسها. ولم تعد تفاصيل مرضها تامة الوضوح في ذهني الآن، ولكني أذكر جيداً أن المرض أصابها عقب إخفاقها في الحب فقد تملكها اليأس، وبدأت في النحول، وأخذ الضعف يطغى عليها رويداًوفي ذات يوم، وبغير أي سبب ظاهر، شلت رجلها اليمني، وبعد ذلك بأيام شلت رجلها اليسرى. وحار طبيب الأسرة فيتعليل هذه الظاهرة، ورجح أن يكون ما أصابها هو شلل الأطفال، فتشاور مع عدد من زملائه، ولكن أحداً منهم لم يستطع القطع برأي، ومن ثم قر الرأي على أن يحملوها إلينا.

وأظهر الفحص الطبي الدقيق أنه لا أثر البتة لأي شلل في الأعصاب. واستدعيت كبير الأطباء لفحصها. فبدأ بالاستماع إلى تاريخها، وقرأ تقارير الأطباء. و أبدى اهتماماً بعدة مواضع في هذه التقارير.. ثم

نهض فجأة وأمسك بمطرقة طبيب الأعصاب، ودق ركبتها اليمني برفق، ثم دق ركبتها اليسرى، فاستجابت لدقاته الأعصاب، ووثبت قدماها إلى أعلا في حركة غير إرادية.. وأمسك بعد ذلك بعصا ذات طرف مدبب، ومر بطرفها المدبب على كعب قدمها، فاستجابت أصابع قدمها وانثنت إلى أسفل.. وهنالك هز الرجل رأسه وألقى بالعصا فوق المكتب علامة على أن تشخيصه قد انتهى.. وسار إلى الفتاة وسدد نظره إلى عينيها و أمرها في صوت خفيض عميق لا يحتمل معارضة، قائلا: «انهضي على قدميك وسيرى».. وخيم الصمت على الغرفة، وأحس المرء كأن أباها قد اجتاحه الغضب الكظيم، في حين تحدت الأم هذا الغضب دفاعا عن ابنتها.. و بداكأن إحساساً ما في الفتاة أخذ يضمحل.وأن شيئاً ما فيهابدأ يسترد الحياة.. ورويداً مدت يدها نحو كبير الأطباءالذي تناولها وأعانها على النهوض.. وبدأت الفتاة تسيرمتمهلة عبر الغرفة.. ثم عبر بابها، ثم عبر الشارع إلى حيثيوجد الفندق الذي تنزل به.. لقد كانت أشبه بالمعجزة!

إن الفتاة لم تكن مشلولة، ولكنها تخيلت أنها شلت! وصحيح أن ثمة حالات كثيرة مشابهة لحالة هذه الفتاة، ولكن الظروف التي لابست هذه الحالة بالذات، كاضطراروالدا الفتاة إلى حملها على نقالة هذه المسافة الطويلة عبر المحيطالهادئ، والتكاليف الطائلة التي تكبداها في هذا السبيل،وفي سبيل الإنفاق على علاجها، ثم شفاء الفتاة السريع،كل ذلك قد أضاف إلى الصورة حواشى « دراماتيكية »مؤثرة.وكثيراً ما نسمع أو نقرأ من حين لآخر عن معجزاتيقوم بها أناس من غير الأطباء، فكثيراً ما سمعنا عن عمييبصرون، أو صم يسمعون، أو بكم يتكلمون.. وفي

هذهالحالات كلها لن تجد معجزة بالمعنى المفهوم، كل ما هنالكأن الثقة بالنفس قد أعيدت إلى هؤلاء التعساء.

أصحاب العقول المنحرفة

كثيرون من مرضى الأعصاب يتلهفون على الحبوبعضهم تبلغ به هذه اللهفة إلى حد اصطناع المرض! وقد يكون اصطناع المرض عند البعض الآخر منشوه الخوف.

وهذه أمثلة أدلل بها على هذا القول:

– حضر إلي ذات يوم عامل في منجم، محمولا على نقالةلعجزه عن السير.وكنت في ذلك الوقت مساعداً الأخصائي مشهور في جراحة الأعصاب.ولما كان هذا الرجل يبدو أنه قد شل شللا نصفياً من منتصف الجذع حتى قدميه،فقد أحضر إلينا لعل الجراحة تجديه. وروى لنا المريض قصته فقال:

«كنت أعمل في نوبة ليلية بالمنجم، فقد انتهينا من حفر حفرة مفضية إلى المنجم وشرعنا في تنظيفها تمهيداً لحفر أخرى أكثر عمقاً. وحانت من نظرة إلى أسفل الحفرة فرأيت مجرفة، يبدو أن أحد العمال تركها وراءه.. وإذ هبطت إليها لألتقطها أحسست بثقل يسقط على ظهري، وأظلمت الدنيا أمامي!.. وانتشلني زملائي، ولكني حين حاولتالنهوض على قدمي، لم تقو ساقاي على حملي.ثم عرفت أنقطعة ضخمة من الفحم قد سقطت فوقي، وأصابتني فيظهرى مسببة إلى الشلل.وقد نقلوني إلى المستشفى وجهدوا في ى علاجي ولكن بلا جدوى لقد مكثت بالمستشفى بضعة أسابيع.أجريت فيخلالها على أعصابي اختبارات شتى، بل لقد

وخزوني بالإبرفي ساقي ليروا إن كانت أعصابي قد ماتت فلم أحس للإبروخزاً.وقد قال لي محامي إن على الشركة أن تدفع لي مبلغ ١٠.٠٠٠ دولار على سبيل التعويض، أو تكافئيبمعاشمنتظم، ولكن الشركة ممتنعة عن الدفع حتى يستنفد الأطباءكافة سبل العلاج الممكنة.وقد نقلوني منذ شهر إلى مستشفىآخر، ولكن العلاج هنالك لم تجد نفعا.وقد التقطت لي عدةصور بأشعة «اكس »، ثم نصحوني بأن أحضر إلى هنا.

وأنفقنا عدة ساعات في فحص الرجل، وأجرينا اختباراً دقيقاً لأعصابه.فقد كان لزاما علينا أن نقطع برأي في صحةشلله من الوجهتين الطبية والقانونية معا. ومن ثم انبريتللعمل بالآلات المولدة للحرارة و للبرودة،وبالأدوات المدببةالأطراف.وقد وجدت أن الرجل لايتأثر مطلقا لوخز الإبر،حتى إذا جاوزت وسطه بدأ الرجل في الإحساس. وبعد أن عاودت هذا الاختبار مرارة ألفيت أن النتيجة واحدة في كل حالة...

لم يبق شك إذن في أن الرجل مشلول حقاً. وأرسلناه إلى قسم الأشعة حيث أجرى له لفيف من الأخصائيين في الأعصاب اختباراً آخر. وبعد بضعة أيام من دراسة حالته لم يبق أدنى شك لدينا في أن الرجل مشلول حقيقة، ولو أنه كانت ثمة ثغرات وقفنا عليها في الفحص ولم نستطع تأويلها. وكانت الخطوة التالية هي أن نقرر هل تفيد جراحة تجري على أعصابه أم لا. وتصادف في ذلك الوقت أن جراحاًفرنسياً مشهوراً قد أحرز شهرة ذائعة في خلال الحرب العالمية الأولى بمقدرته على تطبيب الأذرع والأرجل المشلولة، كان يزور مستشفانا، فوسعنا أن ندبر معه زيارة لمريضنا هذا.

وفحص الطبيب الفرنسي بدوره المريض فحصاً دقيقة ثم جرت مناقشة بينه وبين أطبائنا، على مسمع من المريض،حول احتمالات الأمل في شفائه نتيجة للجراحة، وحول خطورة هذه الجراحة ومشقتها.واستقر الرأي أخيراً على أن تجرى له جراحة.وبعد نحو نصف ساعة من مغادرة الأطباء لغرفة المريض، تلقيت من إحدى الممرضات دعوة عاجلة للحضور إلى غرفة المريض. وهنالك تملكتني الدهشة حين ألفيت فراشه خالياً، وألفيت النافذة المجاورة للفراش مفتوحة على مصراعيها!لقد اختفى المريض، لامن المستشفى وحسب، بل من المدينة كلها، ولا يزال أمر اختفائه سراً مغلقاً!

على أن فراره كان جواباً شافياً عن حالته.. لقد كان الرجل يتصنع المرض. ووسعه أن يحتمل مشقة الاختبارات ويصبر على وخز الإبر التي تكفي وخزة منها لكي يصرخ السليم ويهب واقفاً على قدميه.. وكان سبب تصنعه واضحاً: لقد أراد، بعد هذا الحادث الذي وقع له، أن يحيا حياة الدعة والخمول، وتخيل أن في وسعه أن يحصل على المال الذي يكفل له الحياة، إما بالتعويض السخي، أو بالمعاش الثابت.وكانيمكن أن يصل الرجل إلى غرضه، لولا أن جرت المناقشة حول الجراحة الخطيرة أمامه!.. إنه لم يدخل فيحسابه أن تجري له جراحة لايعلم نتائجها إلا الله ومن ثم رجح خوفه من الجراحة على آماله في حياة الكسل.

وكثيراً ما يحدو الخوف من الجراحات بالمرضى الذين تحتاجون إلى جراحة،إلى تجنب الجراحين. فقد حضرت إلي زوجة وأم لعدد من الأطفال. وقصت علي أنها لاحظت منذ ستة أشهر ورماً صغيرة في ثديها اليمنى.

ولكنها بدلا من أن تقصد إلى الطبيب، قصدت إلى أحد المشعوذين، فأعطاها « لزقة سحرية »!وحين أجريت لها جراحة عاجلة لإنقاذ حياتها اتضح أن داء السرطان قد تمكن منها حيث لا ترتجى لها الحياة الأكثر من عام واحد! ففي هذه الحالة قد فتك الخوف من الجراحة بحياة هذه المرأة.. ولو أنها لم تصبر ستة أشهر على الداء لما استشرى، ولأمكن إنقاذ حياتها.

وعلى الجملة، فإن متصنعي المرض يمكن تمييزهم بسهولة، فيما عدا بضعة استثناءات.حضر إلي ذات يوم، رجل أراد أقاربه أن يدخلوه مستشفى الأمراض العقلية.وقال لي الرجل إنه إذا كانت طريقته في كسب رزقه شاذة عجيبة، فليس معنى هذا أنه مختل العقل. قلت له: «مثل لما تقول».وبدلا من أن نجيب الرجل، سألني إذا كان لدي بعض«الدبابيس». وناولته عددا منها، فما كان منه إلا أن طوحها في فمه وجعل يمضغها مضغاً وئيداً، ثم ابتلعها!

وكأنما لم تكفه الدهشة التي ارتسمت علي، فعمد إلى مصباح مكتبي وخلعه ثم كسره على حافة المكتب، وراح يأكل زجاجه، لا جانباً وحسب من زجاجه، بل ثلاثة أرباع زجاج المصباح تقريباً!ثم قال الرجل: إنني أكسب عيشي من العمل في «سيرك » متجول.ثم أوضح لي الرجل كيف يلوك «الدبابيس » بأسنانه حتى تنشئ أطرافها المدببة تحت رؤوسها المفرطحة، ثم يبتلعها عندئذ ؛ وذكر لي أنه يطحن الزجاج بأسنانه حتى يغدو ناعماً جداً ثم يبتلعه، وقال إنه يستعين على إخراج هذه المواد الغريبة من جسمه بالملينات التي يتناولها في فترات معلومة.

ودل الفحص الباطني والعصبي أن الرجل سليم العقل، وإن كانت طريقته في كسب عيشه، على حد قوله، شاذة غير مألوفة. وإنه ليثير دهشة الطبيب نفسه مدى قدرة الجسم الإنساني على تكييف نفسه وفقاً للظروف.. فإذا جرح في الجسم موضع تكونت له قشرة تحميه حتى يتم التئامه.. والرصاص يظل دفيناً في مواضع شتى من الجسم أمداً طويلا دون أن تحدث بالجسم أذى! وعضلات جديدة تتكون وتنمو إذا زاول المرء عملاًمعيناً!.. ورجل يحيا برئة واحدة،وآخر بكلية واحدة، وثالثبمخ ينقص جزءاً!.. وقدكان من الواضح أن صاحبنا هذا اكتسب بمرور الوقت مقدرة على هضم هذه المواد الغريبة التي يبتلعها.

وليس الخوف من الجراحة عاماً بين الناس.بل الحقيقة أن بعض مرضى الأعصاب يسعون سعياً للجراحة، ويصرون عليها! وقد مر على أكثر من مريض رأيت علائم خيبة الأمل ترتسم على وجهه حين أنهيت إليه بأن الجراحة لاضرورةلها! إن الطبيب منا ينفق ساعات من وقته في دراسة دقيقة الحالة المريض، ويقلب أوجه الاحتمالات جميعا، وقد يلجأ إلى الاستعانة بالمعمل، أو الأشعة، وتسفر الدراسة الدقيقة الشاقة القائمة على مجهودات علمية استنفدت سنوات من أعمار زملائه، أو من عمره هو، تسفر عن أن المريض لا يشكو مرضاً البتة، ويستبشر الطبيب هذه النتيجة، ويسر لأن مريضه خلو من السرطان، أو من حصاة الكلى، أو من السل، أو من أحد أمراض الدم المستعصية. ويتعجل الوقت الذي يواجه فيه مريضه لينهي إليه بهذهالأنباء السيارة المشجعة: « عندي أخبار سارة لك يا « مسز سميث). إن كافة التقارير تشير إلى أنه ليس بك مرضخطير على الإطلاق.حتى

الصورة التي التقطت بأشعة «اكس». للجهاز الهضمي جاءت سلبية ». وتنظر إلي « مسز سميث » متوقعا أن يشرق وجهها بابتسامة الرضا والاطمئنان، ولكنك تلاحظ أنها تحلق بفكرها في أجواء بعيدة، وأنها أعارتك أذناً غير مصغية. لقد كفيتها مئونة جراحة خطيرة، ووفرت عليها أياماً تقضيها نزيلة المستشفى على أمل مشكوك فيه باسترداد صحتها، ولكنها، برغم ذلك، لا تستشعر السعادة، وكل ما تقوله لك:

« غريب جداً ألا تستطيع معرفة علتي!.. لقد سمعت عنك من الكثيرين الذين مدحوا لي في شخصك وبراعتك، ولكن يبدو أنك لم تضع يدك على موضع مرضى. ولا أحسبك تظن أنني أتخيل كل هذه الآلام التي أحسها؟! لقد حاولطبيب غيرك أن يوهمني بذلك، ولكني صارحته حينئذ برأي فيه.. »

فهل يلام الأطباء، بعد ذلك، إذا لجأوا إلى عقار لايضر ولا ينفع يناولونه لأمثال هؤلاء المرضى؟! إن هؤلاءيتعسهم أن يسمعوا الحقيقة، ويشقيهم أن يواجهوا عائلاتهم وصحيفة صحتهم بيضاء من غير سوء، بعد ما ملأوا الأسماع بسيرة مرضهم، واستدروا الإشفاق لآلامهم ومتاعهم.. فلا أقل من « حبة » حمراء أو صفراء تثبت أنهم لم يكونوا يدعون! ولا يجدي أن يقول الطبيب لهولاء: «عيشوا على سحبيتكم كما يعيش الآخرون، وابتعدوا عن الدواء والأطباء، وتناولوا طعاماً مغذياً صحياً، واستمتعوا بالرياضة والنزهة، وانعموا بالنوم والراحة»، ليس بجدي هذا، فهؤلاء يستمتعون بالمرض، وينعمون بسوء الصحة.إنهم يتنقلون من طبيب إلى آخر على أمل أن ينتهوا آخر الأمر إلى طبيب يجد عندهم مرض ما. وقد تضلل

الأعراض التي يبدونها بعض الأطباء، فيحسبون أن مثار متاعهم التهاب في الزائدة الدودية، فإذا استئصلت هذه استشعروا شيئاً من التحسن أول الأمر، ثم عاودوا الشكوى، والطواف بعيادات الأطباء.وقد يتمكنون من تضليل الطبيب بعد هذا، أو يقعون على طبيب لا يجد بأساً، في سبيل إرضائهم، من استئصال عضو معين آخر من أجسامهم.على أن العجلة لا تكف عن الدوران بعد هذا، بل تظل دائرة في غير توقف، مبدية أعراض

مرض في إثر آخر.. وقد شهدت من مرضى الأعصاب من احتملوا مشقة خمس جراحات أو أكثر وكانوا يستشعرون الراحة عقب كل جراحة، ولكنهم قبل مضي وقت طويل،يبدأون السعي من جديد لجراحة أخرى.

قليل من المصرف يضر ولا ينفع

لقد تلقيت أخيرا خطاباً من زوج مريضة من هذا النوع اشتغل وقتاً ما ممرضاً وأصبح ينطق الاصطلاحات الطبية في سهولة، وحسب أنه يعرف الكثير عن التشخيص.على أنه لم يستطع أن يفرق بين الشكاوى العصبية لزوجته، وبين الأعراض الجسدية التي تتضح للطبيب عقب الفحص الدقيق، والاختبارات المعملية. وبرغم أن زوجته أجريت لها خمس جراحات قبل أن يستحضرها إلينا، فقد وفدت على مستشفانا مؤملة في استئصال «المرارة ». ولم يجد زملائي الأطباء أية آفة توجب استئصال المرارة، وأيدتهم في ذلك الاختبارات بأشعة «اكس».

على أنه كان هناك ثمة تحليل علمى لحالتها الذهنية. ففي إحدى الجراحات استئصلت لها « المبايض »، وكنتيجة مباشرةلهذه الجراحة ظهرت

عليها بعض الأعراض العصبية.فقد أصبحت تشكو ألماً هنا وآخر هناك، وفقدت شهيتها للطعام، قابليتها للنوم وغدت ضربات قلبها غير منتظمة، فهي إما سريعة جداً وإما بطيئة جداً، كما أن ضغط الدم عندها المنخفض انخفاضاً كبيراً، وأصبحت حركاتها تتسم بالقلقة و عدم الاستقرار.

وبرغم أن منشأ هذه الأعراض كلها أنهى إلى زوجها، فانه لم يقتنع، وطالب بأن تفحص معدتها بأشعة «اكس». ولبينا هذا الطلب، وجاءت النتيجة سلبية. وهنالك نصحنا الزوج بأن يعالج زوجته من « المبايض » عند طبيب أخصائى في أمراض النساء، وزودناه ببضعة إرشادات لتهدئة حالتها الذهنية.على أن الرجل لم يلبث أن عاد إلينا مرة أخرى بعد بضعة أسابيع، وطلب إلينا أن نعيد فحص زوجته من جديد. وأدخلناها المستشفى حيث مكثت بضعة أيام أجرى عليها في خلالها اختبار شامل دقيق، وجاءت نتيجته مطابقة لنتيجة الاختبار الأول، وعدنا مرة أخرى نؤكد للزوج أن الجراحة لا ضرورة لها.

وحين تلقى الرجل تقريرنا عن نتيجة الاختبار، أرسللنا خطاباً، عن طريق مؤسسة علاجية مشكوك في سمعتها، يقول إن اختباراً بأشعة «اكس» أجرى لزوجته في تلك المؤسسة وأظهر تلف المرارة، ثم استطرد يؤنبنا على أننا أخفقنا في تشخيص علة زوجته.وقال إن زوجته سيقدر لها أخيراً الشفاء التام عن طريق تلك المؤسسة، ثم اختتم خطابه معتذراً بعدم استطاعته سداد حساب المستشفى لضيق ذات يده في الوقت الحالي. وكان هذا جزاؤنا على أننا صارحناه برأينا الأمين في حالة زوجته، وحاولنا أن نجنبها مشقة جراحة لا داعي لها!

لماذا يسعى الناس في إثر جراحات لا ضرورة لها؟هذا سؤال ليست الإجابة عنه هينة يسيرة، ولكن الأرجح أن هؤلاء الناس إنما يسعون في الحقيقة للهروب من نوع من الشفاء. إنهم يتلهفون على الحب والعطف وإظهار الاهتمام بهم.. إن أعصاهم متعبة محطمة، ولما كانوا قد استنفدوا أسباب العلاج الأخركوسيلة للحصول على العطف والاهتمام، فقد تحولوا إلى الجراحة.. إن تصرفهم هذا أشبه بردة إلى الطفولة التي لم تحسن توجيهها. ومتى خطا هؤلاء المعصوبون في طريقالجراحة، فإنهم لايهدأون حتى يقنعوا جراحاً في إثر آخر. باستئصال عدد من أعضائهم.والنتيجة الأخيرة أنهم يزدادون سوءا لأن حالتهم في الأصل منشؤها الخلل الوظيفي لاالعضوى.

وموضوع «النوراستنيا» – ضعف الأعصاب والأمراض النفسية الصريحة خارج عن مجال هذا الكتاب، ولكني أشرت إليها إشارة عابرة لأبن منشأ الرواج الذي يصادفه الدجالون والمشعوذون. وكثيرون هم الذين يحتجون – ومنهم الأطباء – بأن كل حالة «نوراستنيا » لابد لها سبب حقيقي.وقد حاول البعض أن يفسر هذا السبب على أساس نظريات « فرويد »، في حين اكتفى البعض بقولهم إن هناك سبباً على التحقيق وإن لم يعرف موضعه بالدقة. وقد يكون هذا صحيحا، ولكني رأيت كيرة من مشاهير الأطباء يخفقون في تقديم سبب معقول للنوراستنيا، قائم على أساس عضوي. وليس ما يمنع من أن يصاب مريض « بالنوراستنيا » مرض السرطان، أو السل، أو غيرهما. ولكن الغريب أنك قلما تجد مريضة تجمع بين النوراستنيا ومرض عضوي خطير! والمريض بالنوراستنيا جاهر بشكواه

من عشرات العلل جملة واحدة، في حين أن الطبيب بجد مشقة كبيرة في إقناع المريض بالسرطان أو بالسلأنه مريض حقاً وفي حاجة إلى رعاية طبية فائقة. ولعلكل طبيب قد صادف حالة من النوع الأخير، يصرح فيها المريض، حتى وهو على فراش الموت المحتوم، بأنه في سبيله إلى الشفاء، في حين أن المريض بالنوراستنيا، برغم أنه بعيد من خطر الموت، فانه قلما يتماثل للشفاء برغم العناية الطبية التي يتلقاها.وهو، لو عقل، في غير حاجة إلى رعاية طبية إطلاقاً فانه هو نفسه لنفسه خير طبيب.

الفصل الثالث

توتر العنقوالإحساس بضيق التنفس

عدد كبير من الناس يشكو من توتر الأعناق، والإحساس بالاختناق، وضيق التنفس.فالشكوى من هذه الأعراض الثلاثة، توشك أن تكون ملازمة لمنتصف العمر، وقل أن تجدها بين الأطفال أو المتقدمين في السن. وهي أكثر وضوحاً عند النساء الضعيفات الأعصاب، أو اللواتي يرزحن تحت عبء التوتر. فهي ملحوظة عند المدرسات، والكاتبات على الآلة الكاتبة، وعاملات التليفون والتلغراف، والطالبات، أو المشتغلات بأعمال كتابية، والأمهات اللواتي يقمن بأعباء أسرات كبيرة، والزوجات في الأرياف اللائي لم يغيرن رتابة العمل الشاق في الحقل. بل إن الشبان والشابات الذين تربكهم المشكلات الجنسية،خليقون كذلك بالشكوى من هذه الأعراض نفسها وفي حين يندر أن تتفشى الشكوى من هذه الأعراض بين الرجال، تجد هذه الشكوى أدنى إلى أن تكون عامة بين النساء المضطربات الأعصاب. وليست هذه علامة على أن النساء أقل شجاعة من الرجال، وإن ملن إلى أن يكن أشد عاطفة، بل الأمر على العكس؛ فقد أثبتت النساء أنهن أكثر شجاعة من الرجال، وأقوى احتمالا للألم، ومشاق الجراحات.

توتر الأعناق

تسرع أكثر النساء إذا أحسسن التوتر في أعناقهن، إلى التسليم بأنهن مصابات بتضخم الغدة الدرقية، ومن ثم يهرعن إلى استشارة الطبيب.والحقيقة أن المصابين حقا بتضخم الغدة الدرقية قلما يشكون هذا الإحساس، مهما تبلغ درجة الغدة من التضخم. ومن ثم فتوتر الأعناق ليس إلا دلالة على توتر الأعصاب. وقلما يتضح توتر العنق في مطلع اليوم، ولكنه يميل إلى الاتضاح رويداً حتى يعتقد المرء أن شيئاً في جسمه لا بد مختل. والتعليل الحقيقي لهذه الظاهرة غير معلوم تماماً. فان الطب، في واقع الأمر، لم يشغل نفسه بتعليل هذه وغيرها من الظواهر التافهة منالناحية الطبية، ولكني كنت أعللها لمرضاى متمثلا هذا المثل:" عندما يكون المرء في صباه، و ذهنه خال من كل فكرة عن ماهية القلق واضطراب الأعصاب، تبدو أعصاب جلد العنق مسترخية كقطعة المطاط.فإذا تجاوز العشرين، وصادف واحدة أو أكثر من مشكلات الحياة المعقدة، توترت هذه الأعصاب، وبدت قطعة المطاط كما لو كانت مشدودة من كلا طرفها ". وقد حدثي الذين يشكون من هذه الظاهرة بأن ثمة وجه شبه كبيراً بين التوتر الذي يحسونه، وبين التوترالذي يطرأ على قطعة المطاط إذا شدت من طرفها.

ولا يكفى في كثير من الأحيان أن ينفي الطبيب إصابة المريض بتضخم الغدة الدرقية لكي يزول هذا التوتر، بل لا بد من إزاحة النقاب عن السبب « العاطفي » الدفين الذي أنشأ هذا الإحساس.وعسى أن يكون هذا السبب حباً فاشلا، أو مشكلة خاصة بالعمل، أو طفلا

عنيداً،أو حياة في بيئة مضطربة، أو شيئاً غير هذه كلها، مما يفضي إلى توتر الأعصاب.ولا بد، مع ذلك، من تلقين المريضكيف يسترخي.وكثيراً ما تفلح إجازة مؤقتة، أو تغيير نوع العمل، أو فترة استجمام، أو الاستغناء عن المنبهاتفي منع هذه الشكوى، ومحو هذا الإحساس.وأحياناً ما يكون الشعور بالاختناق، وتوتر العنق عند النساء من الأمراض المصاحبة لسن اليأس، سواء خلال هذه السن أو قبلها، أو في أعقابها.ونظرة إلى الشرح السالف الذكر، مع علاج مناسب للمبايض عند طبيب أخصائي يعقبان، غالباً، الراحة المنشودة.

ضيق التنفس

ينجم ضيق التنفس عن عوامل عضوية أو وظيفية على السواء. على أنه أكثر وضوحا في العصبيين، وخاصة النساء، وكثيراً ما يكون مصحوباً بلفحة مؤقتة من الحرارة أو نوبة قصيرة من الدوار. وبعض النساء الأصغر سناً كثيراً ما يجدن صعوبة في التقاط أنفاسهن، أو في التنفس الطبيعي المريح. وقد يشكو بعض المرضى أيضاً من آلام غامضة في الصدر ومنطقة القلب.ولا تنجم هذه الصعوبة في التنفس عن بذل الجهود، كما هي الحال في الأمراض العضوية، إنما هي تحدث في الأغلب حين يكون المرء في فترة راحة. وقد تكون هذه الصعوبة مصحوبة بنوع من التنهد أو التثاؤب.وهذا كله مما يقوي الاعتقاد بأن هذا النوع من ضيق التنفس وما يصاحبه، إنما هو ظاهرة وظيفية لاعضوية.

يقول الطبيبان « ديلوس » و « ماتيوم » – من أطباء مستشفى «

مايو »:« هناك نوعان ملحوظان من أنواع التنفس غير الطبيعى، هما التنفس التهدى، والتنفس اللاهث.والنوع الأول هو أكثر النوعين شيوعاً. وبرغم أنه يبعث على الضجر إلا أنه ليس شديد الوطأة.أما النوع الثاني فكثيراً ما يبعث الرعب، لا في قلب المريض وقلوب أهله فحسب، بل في قلب الطبيب المعالج أيضاً.

« والتنفس التهدى، عبارة عن التنهد العميق المتلاحق، أو التثاؤب المتعاقب. وبرغم أن معدل الشهيق يكاد لا تختلف في هذا النوع عن الشهيق في التنفس العادي، إلا أن الزفير في الأول يكون أعمق منه في الثاني.ويلابس هذا النوع من التنفس إحساس بالثقل والضيق، ولكن نفسا عميقاً أو أكثر يكفل زوال هذه النوبة، ويعقب الراحة. وفي حالات قليلة تستمر النوبة لمدة ساعات يتخللها التنهد والتثاؤب في فترات متراوحة ».

والتنهد مثل التثاؤب، رد فعل طبيعي، ولكن الذي يوجه إليهما نظر المرء تكرارهما، أو فشله في الحصول على الراحة من هذا المجهود التنفسي الكبير.وعسى أن يتجه نظر المرء إلى قلبه إذا أحس سرعة ضرباته، أو استشعر ألماً غامضاً في منطقة الصدر.ولكن سرعة الضربات قل أن تكون ذات أهمية «إكلينيكية»، كما أن آلام الصدر كثيراً ما تكون ناجمة عن عامل عضلي غير ذي بال. على أن اجتماع ضربات القلب، إلى صعوبة التنفس، إلى ألم الصدر، كثيراً ما يوهم المرء بأن خللا خطيراً قد طرأ على قلبه، في حين أن الأمر لا يستدعي قلقه على الإطلاق.

قد يكون التعب أحد العوامل

ويبدو أن هناك أساساً « فيزيولوجيا » ييسر تعليل أمراض التنفس التنهدي. يقول «هالدين» الأخصائي الانجليزي المشهور في علم وظائف الأعضاء إن نقص كمية « الأوكسجين» في الدم نتيجة للتنفس السطحي، من العوامل المهمة المسببة «للنوراستنيا العسكرية» (أي اضطرابات القلب عند العسكريين).فان التنفس السطحي، إذا أزمن، نجم عنه تعب في مركزالتنفس في المخ، يكون من نتيجته أن يحس المرء كأن صدره لا يقوى على الاتساع لاستيعاب التنفس العميق.

والحقيقة أن الصادمة العصبية، أو التوتر العصبي الذي استطال أمره، أو التعب بما ينجم عنه من تزايد في التوتر العصبي والعضلي، تسبب اقتضاباً غير إرادي لعملية التنفس يكون من جرائها أن تقل كمية الهواء التي تتخلل الرئتين،ويستتبع ذلك نقص طفيف في كمية الأوكسجين بالدم. ومن ثم يصبح التنهد أو التثاؤب ضرورياً لتقوية هذا النقص الذي سببه التنفس السطحي الناشئ بدوره عن التعب، أو الاضطراب العاطفي.

يقول « ديلوس » و «ماتيوم»: «أما النوع الثاني من أنواع التنفس غير الطبيعي الذي يتمثل في الأنفاس المتلاحقة، فيحدث في نوبات تتميز بسرعة الأنفاس، وعمقها، وقوتها، وتتراوح هذه النوبات ما بين لحظات قصار وساعة أو أكثر، كما أن هذه النوبة يمكن أن تأتي متدرجة أو تأتي مفاجئة على السواء.»

ولا شك أن القلق، وخوف الموت اللذين يصاحبان هذا النوع من

التنفس، يساعدان على اجتلاب هذه النوبةواستمرارها زمناً أطول.والمرضى الذين يشكون من عجزهم عن استنشاق المقدار الكافي من الهواء، يصرون دائماً على أن تبقى النوافذ والأبواب مفتحة وان كان هذا ليس هو العلاج الأساسي لشكواهم. والملاحظ أنه برغم هذه الصعوبة في التنفس، لايشوب بشرة هؤلاء المرضى شيء من الزرقة، ولا يصاحب تنفسهم اللاهث حشرجة، ولا يبدو علمهم أي عارض آخر من أعراض انسداد القصبة الهوائية.ولعلهيهمهم، فوق هذا كله، أن يعلموا أنه ليس ثمة ضيق حقيقي في التنفس ألم بهم، وإنما هو ضيق متوهم.

إنهم يجلبون لأنفسهم

فإذا استمر هذا التنفس اللاهث غير الطبيعي أمداً طويلا، فقد ينجم عنه توتر في أصابع اليدين والقدمين، وعضلات الوجه. على أن الغالب أن مثل هذا التنفس لا يعقب إلا أعراضاً طفيفة كتثلج الأطراف، « وتنميل » الأيدي والأقدام. وكنتيجة لاستمرار التنفس السريع يفقد جانب كبير من « ثاني أكسيد الكربون »، فإذا استمر هذا التنفس زمناً أطول فقد ينشأ عن ذلك اختلال بينميزان « الأوكسجين » و « ثانيأكسيد الكربون» في الجسم. وقد يستتبع هذا تغيراتكيمائية ينتج منها تثلج الأطراف و « تنميلها ». وهذه الحالة ملحوظة في النساء العصبيات اللواتي يعانين مشكلات عاطفية.وعادة ما تفلح بضع كلمات مهدئة في إزالة هذه النوبة سريعاً.أما إذا نظرت المريضات إلى علامات القلق المرتسمة على وجوه أقاربهن، فان هذه النوبة خليقة بأن يطول أمدها!

الحالة رقم ١: منذ وقت ليس ببعيد، استدعيت على عجل لفحص سيدة قيل لي إنها تعاني إحساساً بالاختناق يوشك أن يوديها.وتلقفني أقاربها بالقرب من المنزل، وهرعوا بي إلى غرفتها، وهناك وجدت سيدة في منتصف العمر، تلوح بذراعيها، وتضرب المخدع بيديها، وتقبض على عنقها كما لو كانت تختنق. وقالت لي في صوت متحشرج إنها تموت وإن ذراعيها قد تثلجتا فعلا.. وكان جو الغرفة المملوءة بالأقارب، حافلا بالترقب والتوتر، فقد كان الأقارب كلهم يتوقعون أن تموت مريضتهم. على أني بادرت أطمئنهم إلى أنها لن تعيش، وحسب، بل إن هذه الأعراض ستزول عنها في خلال دقائق معدودات لو سمحوا بإخلاء الغرفة، وتركوني وحدي مع المريضة، فأذعنوا كارهين.. حتىإذا خلت الغرفة، قلت للمريضة غير متصنع ولا متكلف: «هدئي روعك.تنفسي على طبيعتك، فإذا لم تتمالك نفسك خلال دقيقتين فسوف أغادرك لتستدعي طبيبة آخر ».. إن هذه المريضة لم تخدعني لحظة واحدة، فقد شاهدتكثيرات في مثل حالتها من قبل.وكنت أعلم أنها لو استرخت، وتنفست تنفساً طبيعياً فسوف تعود إلى حالتها الطبيعية.

وامتثلت المريضة لأوامري، وهنالك زايلها تثلج أطرافها على الفور، وعاد تنفسها طبيعياً، وسيطرت تماماً على نفسها.وكانت المشكلة حينذاك أن أقف على سبب هذه الأعراض، وقد وجدته في طلاقها من زوجها بناء على طلبها، لسبب تافه!

الحالة رقم ٢: جاءني يوما شاب مجد في عمله، ليستشيرني في توتر عنقه، الذي حسب أنه نتيجة لإصابته بتضخم الغدة الدرقية.وقد أظهر

حديثي معه أنه أنفق نحو مائة دولار على أحد الدجالين، الذي أوهمه أنه مصاب بتضخم الغدة، وتظاهر بعلاجه، ولم يكن قط مصاباً بتضخم الغدة الدرقية.

لو أن الناس قدرت السنين التي ينفقها الطبيب في الدراسة، والساعات والأيام التي يقضيها بعد ذلك في الاطلاع والتمرنحتى يغدو طبيباً كفئاً متمرساً، لو قدر الناس هذا لكفوا عن تسليم حياتهم، وحياة الأعزاء علهم ضحية بريئة إلى الأدعياء والدجالين!

الحالة رقم ٣: جاءت إلى سيدة مدفوعة باقتراح بعض معارفها وأقاربها الذين ظنوا أن عصبيتها وإحساس الاختناق الذي تعانيه، وتوتر عنقها، قد تكون أعراضاً المرض خطير. وكان الإعياء يبدو في عينها. وبرغم أنها كانت في التاسعة والعشرين، إلا أنها كانت تبدو أكبر من سنها بعشر سنوات على الأقل. كانت ريفية يبدو الإنهاك الشديد على عينها الزائغتين، وحركاتها القلقة، وقلة اهتمامها مظهرها وهندامها. وقد دل الفحص الطبي للقلب وضغط الدم، والغدة الدرقية، أنه ليس بها مرض خطير.

على أن قصتها التي روتها لي أظهرت منشأ هذه الأعراض. كانت واحدة من سبعة أبناء ولدوا لأبوها الفقيرين، فاضطرت إلى العمل الشاق في سن مبكرة من حياتها لتساهم مادياً في إعالة أسرتها. وآثرت أن تفر من هذا العناء الذي تصادفه في عملها وفي بيتها، فتزوجت في سن السادسة عشرة. وإذ بلغت الواحدة والعشرين كانت أماً لثلاثة أطفال، وأصبحت

حياتها الزوجية حينذاك أشد تعباً وإرهاقاً مما كانت حياتها مع ذويها. فقد أصبحت حياتها تجري على نظام رتيب لايتغير.

كانت تستيقظ في الخامسة صباحاً فتطهو طعام الإفطار، وتساعد زوجها الريفي في حلب الأبقار، ثم تساعد أطفالها على ارتداء ثيابهم، وتلتهم إفطارها هي نفسها بينما تقوم بعملها غادية رائحة.ثم تعمد إلى تنظيف المطبخ، وتقوم بالغسيل، والكي، وتدبير المنزل، ثم تعد طعام الغداء، وتساعد زوجها في عمله بالحقل. فإذا غفى أطفالها، عمدت إلى حلب الأبقار مرة أخرى، ثم تبادر إلى إعداد العشاء، وغسل الصحون، ثم تهيئ أطفالها للنوم، وأخيراً تأوي إلى مخدعها لتصيب شيئاً من الراحة بعد هذا العناء كله.

وصحيح أن كثيراً من سيدات الريف، وبعض سيدات المدن تجرى حياتهن على وتيرة واحدة، ولكن في الحق لم أرى أن أبعث على السأم والملل من حياة هذه السيدة.فلا أحد يسعه أن يواصل الأعباء نفسها التي لا تتغير يوماً بعد يوم إلى أجل غير مسمى، بغير أن تتقاضى منه أعصابه ثمناً فادحاً.

هذا الثمن الذي تتقاضاه الأعصاب هو الإحساس بالاختناق، وتوتر العنق. وقد تنفع العقاقير والمهدئات في اجتلاب راحةمؤقتة، ولكن العلاج الحقيقي لا يتأتى إلا بالغوص إلى قاع المشكلة. وفي حالة هذه القروية بالذات، كان لا بد لها من تغيير المناظر، والبيئة إلى حين.وقد نصحتها بذلك، وقلت ما إن مجرد الارتحال إلى قريب أو صديق لا يكفي، وإنما

حسن أن تنتقل لفترة إلى المدينة.

ففي مثل هذه الحالات ليس مجديا مجرد تغيير المناظر، وخاصة إذا كان ذلك لبضعة أيام وحسب. وقد قلت لزوج هذه السيدة إنه إذا كان يظن أنه يقتصد بضعة دريهمات باستغنائه عن خادمة في البيت تعاون زوجته، فإنه قد يأتي الوقت الذي ينفق فيه أضعاف مايدخره على الأطباء والمستشفيات إذا أصيبت زوجته بانهيار تام. وقد اطمأن بال الزوجين نوعاً حين أنهيت إليهما أن الزوجة غير مصابة بتضخم الغدة الدرقية.ولكن هذا الاطمئنان لم يكن يسعه أن يزيل عنها توتر العنق، بل ينبغي أن تمحى أولا المنشأ الحقيقي للمشكلة.

كانت في حاجة ماسة إلى ما يدخل البهجة على حياتها. وقد درست معها وزوجها كافة الاحتمالات. كان لهما سيارة، و مبلغ مدخر من المال لمواجهة الطوارئ. ولهما قريبيمكنه أن يعنى بأطفالهما إلى حين. كما أن جيرانهما في استطاعتهم. أن يلاحظوا المزرعة ريثما يعودان من رحلة إلى المدينة نصحتهما بالقيام بها.فإذا عادا منها وجب أن يستخدم الزوج خادمة تساعد زوجته على تدبير شئون المنزل.وقد تلقيت من الزوجة بعد شهر، بطاقة أرسلت بها إلي من المدينة تقول: « لقد استرددت صحتي تماماً. وسيسرني أن أعود الآن إلى بيتي».

الفصل الرابع

سوبرمان

قدم إلي يوماً مريض بتوصية من بعض زملائي الذين رأوا فيه « حالة » يمتعني أن أفحصها. كان المريض رجلا قوي البدن، متين البنيان، يزن أكثر من ٧٠ كيلو جراما، ويبلغ طول قامته نحو ١٨٠ سنتيمتراً.. كان يبدو عليه أنه لم يعرف المرض من قبل!وبعد أن فحصته فحصا دقيقاً،قلت له:

– ما الذي أتى بك إلى هنا يا « مستر جونسون »؟

– إني ممزق إرباً.. إنني حطام.. لاأطعم، ولاأنام، ولا يعرف الهدوء إلى سبيلا. وما برحت منذ شهرين أعاني صداعاً مستمراً، وألماً خلف أذني.

– لا أحسبك ظللت أمداً طويلا هكذا؟ فان لك بنياناًرياضية قوية.فما الذي صار بك إلى هذه الحال؟ اجلس، وحدثني بما حدث.

قال، وهو يطوح بعقب سيجارته في سلة المهملات دون أن يجلس:

– قد لا تصدق يا دكتور أنه إلى عشرين عاما خلت، كنت تستطيع أن تفجر «الديناميت» بجواري فلا أحرك ساكناً! كنت رجلا بلا أعصاب. أو هكذا خيل إلي!

– هل خسرت مدخراتك في سوق الأوراق المالية؟

– كلا. فليس عندي ما أخسره، إلا قليلا.ولكني أشغل منصباً مرموقاً، وأخشى ألا يسعني الاحتفاظ بهطويلا، وأحسب أن الإجهاد في العمل هو الذي أوصلني إلى هذه الحال. فقد كنت، أعكف على العمل ساعات طوالا.

– لست أحسبك كنت تعمل أكثر مما يعمل بعض زملائي الأطباء! فقد كانمسكنى ذات يوم، بجوار مسكن الدكتور « ويل مايو ».ولا أخالك تظن أن هذا الطبيب الذي بدأ حياته العملية في قرية صغيرة، ثم ابتنى لنفسه مجداً عظيما، وكسب شهرة عالمية، قد أصاب هذا الهدف بحياة الدعة والخمول! لقد كان الدكتور « مايو » يغادرمسكنه في تمام السابعة والنصف من صباح كل يوم، قاصداً إلى المستشفى.وهناك يظل قائماً على قدميه حتى الثانية عشرة ظهراً، أو الواحدة، وربما الثانية بعد الظهر! وكان يقضي معظم هذا الوقت منحنياً على منضدة العمليات، وهو يجرى جراحات غاية في الدقة والخطورة. لكنه كان بعد الغداء يعطي لبدنه حقه من الراحة، ساعة أو أكثر. وهي خطة جرى عليها والدي كذلك، الذي ظل يمارس الجراحة خمسين عاماً! فإذا كانت العاشرة مساء، سواء في البيت أو في خارجه، استأذن الدكتور «مايو» في الالتجاء إلى فراشه. ولا أذكر أنني رأيته يدخن، أو يشرب الخمر قط. وقد مكنه هذا الانتظام، وهذا الاعتدال من أن يظل محتفظاً بقدرته على العمل حتى بلغ السبعين من عمره. فهل تعنى بنفسك يا مستر جونسون؟ هل تدخن؟

– إنني أدخن ما بين علبتين وثلاث علب في اليوم.

وكان هذا ظاهراً بغير إيضاح من أصابعه التي لطخها « النيكوتين » بالصفرة الباهتة.

قلت:

– أو تشرب القهوة؟

– هذه أيضاً من نقط الضعف التي أعانيها فإننى أحتسي ثمانية أقداح في اليوم.

– لا عجب إذن أن يعصاك النوم، وأن تبلغ أعصابك هذا الحد من الاضطراب، فتغدو أشبه بالنمر الذي أغلقت عليه عربة « السيرك»! إن الأفراط في التدخين، وشرب القهوة هو علة حالتك الراهنة.ولا يخالجني في ذلك أدنى شك، لأنني قد ورد علي الكثير من محطمي الأعصاب مثلك.. لقد رأيت أكثر هؤلاء يشكون من أمراض مختلفة الأنواع.وبعضهم يوشك أن يكون على يقين من أن قلبه قد أصابه ضعف، أو أن به قرحة معدية.على أن الفحص الدقيق دل على خلو هؤلاء من أي أثر لمرض عضوي، ولم تكن بأحدهم حاجة قط لعقار أو جراحة. كل ما كانوا في حاجة حقة إليه هو تناول اللبن بدلا من القهوة والمشروبات المنبهة، والاعتدال في التدخين، وتوخي الاتزان في معيشتهم عموماً، والحذر من القلق والتوتر.ولم يقطع أحد بعد مدى الضرر الذي يلحقه النيكوتين بأجهزة الجسم، ولكنك إن كنت في شك من أن النيكوتين سم، فراجع القاموس، أو دائرة المعارف.

– ولكن، أليس التدخين نوعاً من الاسترخاء؟

– هذا يعتمد على: كيف، ومتى،وماذا.. فإنه على التحقيق ليس استرخاء ولا مؤدياً إلى الاسترخاء إذا جذبت من علبتك سيجارة في إثر أخرى من الصباح إلى المساء كما تفعل، ثم تجذب من السيجارة بضعة أنفاس تلقيها بعدها في سلة المهملات لتشعل أخرى. لكنك إذا استرخيت بعد الغداء أو العشاء في مقعد مريح، وبين يديك صحيفتك، وفي فمك غليون، أو سيجارة، أو سيجار، فهذا هو الاسترخاء.بل إن هذا التدخين قد يعينك من الوجهة النفسية على الهضم.أما الإفراط في التدخين قبل الأكل فقد يعوق الهضم أو قد يفقدك الشهية. وثمة عوامل أخرى بالطبع، فضلاعن هذا كله، فالرجل الذي يؤدي عملا جسمانياً في الهواء الطلق، أقدر على احتمال النيكوتين من رجل الأعمال الذي يظل حبيس مكتبه جانباً كبيراً من اليوم.

– قد يكون ما تقوله حقاً. ولكني أعرف أشخاصاً يدخنون ثمانية أو عشرة من السيجار القوى في اليوم، وقلمايزاولون رياضة، اللهم إلا لعب «الجولف » في الصيف، ومع ذلك فهم أبداً في صحة جيدة.

– هذا حق. وأنا شخصياً أعرف عدداً من أمثال هؤلاء. إن الواحد منهم يحسب نفسه « سوبرمان ».

– أو إنساناً خارق القوة لأن الطبيعة حبته بنياناً متيناً، وقوة ترجح قوة الإنسان المتوسط. على أن هؤلاء إن عاجلا أو آجلا، يفتقدون مدخرهم من القوة لمواجهة المرض فلا يجدونه! ذلك أنهم ظلوا يعتدون على قواهم المدخرة حتى استنفدوها.فإذا جاءهم المرض ألفوا أنفسهم

بلاحول ولاقوة. وقد تجد أشخاصاً لم يطمع الواحد منهم في أن يكون «سوبر مان» ولكنه برغم ذلك يغالب المرض ويغلبه لأنه عاش طول حياته متوخياً التوسط والاعتدال في عاداته وأفعاله.

ولعلنا في وقت أو آخر، نميل إلى الاعتقاد بأننا ننتمي إلى طبقة «السوبرمان » ومن ثم نندفع إلى استهلاكطاقتنا وحيوتنا بغير هوادة.

وأذكر أن شاباً في مثل بنيانك القوي، ظل يحمل بدنه ما لا طاقة له به، حتى انتهى به الحال إلى انهيار عصبي تام! وأجريت له جراحة بعدها أسترد عافيته. ولكنه سرعان ما عاد سيرته الأولى،وظل يسهر الليل، ويفرط في التدخين، ولا يتيح لنفسه قسطها من الراحة، فما مضى العام "حتى عاوده الانهيار، ولم يكن مفر من جراحة ثانية! وكان من حسن الحظ أنهتعافى هذه المرة أيضا. وحينذاك فقط عادت إليه حواسه، فاختط لنفسه خطة متزنة في معيشته وهو من يومها صحيح معافى»

وأزبد وجه (جونسون)، وارتسم القلق على ملامحه، وقال:

- إنني أستشعر الخوف يا دكتور، لأول مرة في حياتي.. أتظن أني يمكن أن أعود صحيحاً سليما كما كنت؟ هل من أمل؟

- نعم، فثمة أمل كبير في أن تعود سليما معافى لو خففت من غلوائك، وهدأت من هذا الإفراط الذي تأخذ نفسك به. فان لم تفعل فانك لست جديراً بأن تفقد عملك وحسب، بل أن تجد نفسك يوماً في مصح.

عليك أولا أن تحد من التدخين واحتساء القهوة لاتمتنع على الفور،

فان هذا شاق، وإنما قلل تدريجياً عدد أقداح القهوة إلى قدحين في اليوم حتى نهاية هذا الأسبوع ثم امتنع عنها إطلاقا في نهاية الشهر التالي. واقنع غداً بعلبةواحدة من السجائر، ودخن نصفها في الأسبوع القادم وفي خلال شهر عود نفسك على تدخين سيجارة أو اثنتينعقب كل وجبة، قال:

– إنه يسعدني أن أمتنع على الفور من اليوم إذا كان في ذلك شفائي.

– كلا.فإن من الميسور القول بأنك ستمتنع، ولكنك ستجد من العسر عليك بعد هذا الإفراط في التدخين أن تمتنع فجأة. ولن يزيدك هذا إلا توتراً وضيقاً. لكنك إن امتنعت رويداً فلن يشق عليك الإقلال التدريجي.وطبيعى أن التدخين ليس وحده منشأ متاعبك بل ثمة عوامل أخرى ينبغي أن تراعيها حتى تستعيد عافيتك.أولها أن تتعلم الاسترخاء والتغلب على التوتر. مثال ذلك أنك متوتر العضلات الآن كخيط القوس المشدود. فبدلا من أن تجلس مسترخيا في مقعدك، ها أنت تجلس على حافته، ويداك لا تنفكان عن الانبساط والانطباق، ولا تني بين لحظة وأخرى عن إصلاح رباط عنقك، أو الإتيان بحركات لا هدف لها.

– أعمل ذلك، ولكن لا حيلة لي فيه!

– بل أنت تظن أنه لا حيلة لك. فهل حاولت؟ما عليك إلا أن تسند ظهرك إلى ظهر مقعدك في وضع مسترخ. وابدأ الآن بأصابع قدميك، وانظر، هل تحس بها مشدودة أم مسترخية. وتدرج بإرخاء عضلات رجليك، تم ذراعيك، ثم وجهك.تمثل في ذهنك خواطر سارة مهجة..

تمثل نفسك مثلا في يوم صاف من أيام الربيع، وأنك مستلق وسط مرعى أخضر، في ظل شجرة منتشرة الأفرع، وعيناك إلى السماء ترقبان سحابة خفيفة وهي تسبح في السماء متمهلة متوانية.لاتدع سبيلا إلى ذهنك إلا للخواطر المبهجة.وجرب هذه الطريقة في الاسترخاء عدة مرات في اليوم. وبدلا من أن تمتد يدك إلى سيجارة وأنت عاكف على مجموعة من التقارير تدرسها، استند إلى ظهر مقعدك، واغمض عينيك خمس دقائق واحلم أنك ارتددت صبياً يلعب بجوار حوض السباحة أو يرقب السلاحف وهي تحظى بحمام شمس، أو ينظر إلى الأسماك وهي تسبح متكاسلة في أحواضها.

– هذا كله بديع، ولكن رئيسي لوضبطني متلبساً بهذه الإغفاءة وأنا جالس إلى مكتبي لما رضي بأقل من فصلى جزاء!

– قد يكون هذا صحيحاً. ولكنك إن شرحت له أنالطبيب أشار عليك بالاسترخاء فترات متراوحة لايقل مجموعها عن ثلاثين دقيقة أثناء عملك اليومي، فإنه سيقدر الأمر حق قدره.ذلك أنك حينئذ تكون أجدى للشركة التي تعمل بها، وأوفر نفعا، بإتاحتك الفرصة لذهنك كي يستجم ويصفو، فيغدو أقدر على تصريف الأموركما أنني أريد منك أن تغادر عملك قبل الظهر لمدةنصف ساعة تقضها في السير على قدميك. وفي أيام الأثنينوالأربعاء، والجمعة، أريد أن تقصد إلى ناد رياضي،وتزاول نوعا من الرياضة لمدة نصف ساعة، تعقبها بحمامبارد، وتدليك قوي.ولما كنت لست زائد الوزن، وإنمامترهلاً وحسب، فإني أنصحك بأن تتناول وجبة عادية منالطعام، وأن تشرب الماء بين

الوجبات، وألا تثقلفي وجبة المساء. فإذا تاقت نفسك لشراب ساخن ففي الشايالخفيف، أو اللبن عوض عن القهوة.

« وأخيراً، أعد بناء حياتك المنزلية.اجعل في مقامكبالمنزل شيئا من الحياة والبهجة، واشرع في التعرف عل أهلبيتك من جديد بدلا من أن تطوي نفسك بعضها على بعض،وتجبر خواطرك المتعلقة بالعمل، أو بالمشروعات الخاصة.وإنه ليحسن أن تزود إحدى غرف بيتك بأسباب الترفيةكمائدة لكرة «الطاولة » أو غيرها. عد صبياً مرة أخرى، واستمتع بما يستمتع به أولادك. فما أكثر رجال الأعمال الذين يهملون أولادهم، ويتركون أمرهم للأمهات وحسب. امض ساعة أو نحوها مشاركة لأبنائك في هوايتهم،كجمعالطوابع، أو التفرج على الصور، أو غيرهما. فإذا أوى الأبناء إلى مخادعهم، فاسترخ في مقعد وثير، واستمتع بقراءة قصة ممتعة حتى يحين موعد نومك ». وهنا قاطعني مستر جونسون قائلا:

– ولكن المصيبة أنني لا أنام.. فإذا نمت استيقظت مبكراً، مع بائع اللبن!

– تعني أنك لا تنام الآن!ولكنك حين تغير طريقةمعيشتك في يوم أو يومين، ستجد أن الأمر على العكس.ولا تحاول النوم ومعدتك ممتلئة، بل تناول قبل النوم طعاماً خفيفاً، ككوب من اللبن، أو بعض الحساء أو شيء من«البسكويت»، أو غير ذلك مما لا يثقل هضمه. وتحقق منأنك تحظى أثناء نومك بقدر من الدف، في غير تفريط ولا إفراط. واستخدم وسادة ليست باللينة ولا بالجامدة، وليست بالطويلة ولا بالقصيرة، وإنما هي بين ذلك قوام. واستخدم إن شئت ستارة تحجب عن غرفتك

أضواء الشارع، فإذا أويت إلى فراشك فاستلق على الفراش، ولا تستلق بعضك على بعض. دع الفراش يحملك، ولا تحمل نفسك على الفراش! وارخ عضلاتك جميعاً. تحقق من أن حاجبيك ليسا مقوسين تحت ثقل مشكلات اليوم وأعبائه. وتأكد من أن أصابع يديك وقدميك ليست مطبقة. وتيقن من أن ركبتيك لا تصلان إلى صدرك، ومن أن رجليك ليستا مشدودتين إلى أمام. دع كل عضو في جسدك يسترخ على سجيته. فإذا استرخيت في فراشك فانس عملك إطلاقاً. اعط ذهنك بدوره فرصة للاسترخاء: عد صبياً يلعب بجوار حوض السباحة مرة أخرى.

وأمسكت بالقلم وكتبت لمستر جونسون على التذكرة الطبية هذا الدواء:

(أقلل من التدخين. استبدل بالقهوة المشروبات المغذية. سر على قدميك نصف ساعة يومياً. تعود الاسترخاء فيفترات متراوحة أثناء العمل. زاول رياضة. اشرب الماء بحرية. اعتدال في طعامك. روح عن نفسك في البيت. تناول عشاء خفيفاً. توخ الاسترخاء التام أثناء النوم. عش عيشة متزنة متحرراً من القلق والتوتر).

تلك كانت « الوصفة » الوحيدة التي تمكنني مخلصاً أن أصفها لمريض مستر جونسون. وطبيعي أنها ليست رائعة كالتنقيب في حنايا نفسه عن المكبوتات الدفينة من عهد الطفولة، ولامرضية لذاته كالسماح له بدخول المستشفى واستئصال عضو من جسده، ولا بسيطة كإعطائه بضعة أقراص

من الفيتامينات، ولكن مستر جونسون تقبلها، وعول على العمل بها.

واتصل في مستر جونسون ثلاث مرات منذ ذلك الحين. وكان في المرة الأولى متحمسا، فقال لي إنه بعد أن قلل من القهوة والتدخين، وعدل في طريقة معيشته شعر كأنه خلق خلقاً جديداً. وفي المرة الثانية كان يائساً على شفا انهيار آخر. فقد أغرته استعادة صحته على الارتداد سيرته الأولى، فنسي «العلاج».

على أن إحدى كليتيه أصابها تلف بعد ذلك فعادتإليه حواسه، وبدأ يرعى صحته، مرة أخرى. وفي المرة الثالثة، سمعت منه أنه ابتاع خمسة عشر فداناً خارج البلدة وابتنى لنفسه فيها بيتا ريفيا، واستعاد صحته واتزانه. لقدكان من طبيعته عدم الاستقرار على حال من أحوال المعيشة.ولكني كنت مطمئنا إلى أن تقدمه في السن رويدا جدير بأنينحو به نحو الاستقرار.

متى تستخدم " الفرملة "

إن الأطباء ليسعدهم أن يتمكنوا من إعطاء المريض أقراصاً بيضاء قديرة على ابتعاث الشفاء بغير ألم أو عناء.فمثل هذا اللونمن العلاج يتفق مع عصر السرعة أكثر مما تتفق المبتكرات المعقدة المنتشرة في هذه الأيام. ولكن الله جلت حكمته،شاء أن يخلق الجسم الإنساني و به من التعقيد أكثر مما بأية آلة ابتكرت على مر العصور.ومن ثم فلون واحد من العلاج البسيط لا تجدي في حالة معقدة كالأعصاب.

ويعلم الناس أن أغلى السيارات ثمنا لا يمكن أن تؤديعملها بعد شهر وعاما بعد عام ما لم تأخذ قسطاً بينحين وآخر من « التشحيم » أو «

التزييت »، بل حتى لو عهد بهذه السيارة إلى «ميكانيكى » خبير، فإنه يأتي الوقت حتماالذي يصيبها فيه خلل هنا أو خلل هناك، وتغدو قيادتهاأعسر مما كانت من قبل.وعسى أن «تشحم » وتطلى بلونزاه، وتركب لها إطارات جديدة، ولكن المحرك الذي أضناه الاستعمال لا يعود جديداً كما كان أبداً.

وكالسيارة، الجسم الإنساني فإن أجسامنافي مرحلة الصبا، أسهل قياداً، وأقوى انطلاقاً، وتظلكذلك عدداً من السنين. وقد يبدي الجسم في تلك المرحلة احتجاجه بشكل من الأشكال. ولكننا لا نأبه لهذا الاحتجاج، ولا نأخذه مأخذ الجد. وبتقدمنا في السن ينبغي أن تنبهنا حواسنا إلى المحاذرة في الانطلاق، وتكييف سرعتنا لتتلاءم مع النقص التدريجي في قوانا. وتحل فترة المحاذرة هذه عند تخرجنا في الجامعة، أو في مثل سن التخرج (سن الثلاثين أو حواليها). وكثيرون هم طلبة الجامعات المعتادون علىنشاط رياضي يومي معين. فإذا هم فجأة عقب تخرجهم،يبدأون حياة عملية رتيبة، خلواً من الحركة والنشاط. وبدلا من أن يقرن أحدهم عمله الرتيب بالرياضة التي كان يزاولها سواء «الجولف » أو « التنس » أو « السكواش » أو غيرها ؛إذا هو يقرن عمله بالقهوة، والتدخين، والخمر، ولعب الورق، والإفراط في الطعام! ورويداً تزاوله رشاقة جسمه، ومرونته، ونضرة بشرته، ليحل محلها الترهل، وزيادة الوزن، واصفرار البشرة. وهنالك يصبح أقل المجهود، كصعود درجات البيت ينهكه، وجعل قلبه يدق في عنف، ويبعث الرجفه في ركبتيه. وهنالك أيضاً يشرع في الشكوى من ألم هنا أو وجع هناك، وهو الفتى الذي كان إلى

الأمس القريب، يضحك من رسغه الملتوي، أو عقبه «المقصوع »!

وفي بداية هذه المرحلة يكون الاهتمام قليلا هذا الضعف الجديد، أو هذا التقطع في الأنفاس، ولكن رويداً تحمل حياة الخمول والإفراط في الطعام في طياتها عسر الهضم، والحموضة، والتعب، وأوجاع الظهر، والأرجل، والرأس، والأرق، ولغط القلب، وغيرها من الأمراض المنعدمة القيمة تقريباً من الوجهة الطبية، الباعثة في الوقت نفسه على قلق الشاب وانشغاله بحالته الصحية. ويجد الشاب نفسه،لأول مرة، مهتما برعاية بدنه، ولكن كيف؟! إنه يسعى إلى المهدئات السريعة للآلام والأوجاع «كالأسبرين»والملينات، وغيرها من العقاقير التي يكثر الإعلان عنها في وسائل الاعلام.

تجاوز الحد الأقصى للسرعة!

فإذا استشعر الشاب شيئاً من الراحة المؤقتة عاود سيرته الأولى وأهمل العناية بطريقة معيشته. حتى إذا قصر عقار في إثر آخر عن ابتعاث الراحة المنشودة، بدأ الشاب يقلق جدياً على صحته.ولعله الآن في الحلقة الثالثة، أو في مطلع الحلقة الرابعة من عمره، وقد أسس لنفسه أسرة وأصبحت له مسئوليات وواجبات محددة. وإذ ذاك تزداد مشكلته تعقيداً لأنه لا يستطيع أن تمتثل لعلله وأوجاعه.إنه يصل إلى بيته كل يوم مجهداً منهوك القوي، ولكن نداء «المجتمع » لا يكف عن ملاحقته حتى في هذا الوقت الذي ينشد فيه الراحة من عناء العمل. ويزعم الرجل لنفسه، في أول الأمر، أنه مستمتع بحياته تلك، ولكنه لا يلبث بانقضاء الأشهر أن يسأمها

ويصارح نفسه بضجره منها، وان كان لا يفعل شيئاً في هذا السبيل!إنه يذهب كل صيف إلى شاطئ البحر حيث مضى أسبوعين، وقد يصحب أبناءهفي الخريف في رحلة صيد قصيرة، ولكن هذه الفسحة القصيرة سرعان ما تنتهي، ويعود الرجل ليربط نفسه من جديد بالعجلة التي لا تكف عن الدوران.

إنه يجري في سباق الحياة بسرعة ثماني عشرة ساعة في اليوم من العمل المضني، وعشرين ساعة في اليوم من القلق الممض!لقد أضحت أعصابه على شفا الانهيار، فأسرته تختلق له أسباب الضجر، وزملاؤه يصطنعون له أسباب الضيق، والعالم من حوله، فيما يخال، مقلوب رأساً على عقب! وبينما هو كذلك، إذ يفاجأ بنبأ وفاة صديق له أو زميل.ويحدو به هذا النبأ المزعج إلى التفكير في أنه هو نفسه قد يلقى يوماً قريباً هذا المصير. وهنالك ينسج لنفسه فكرة «معقولة» فيما يتراءى له. فما دام قلبه سريع الضربات إذن فقلبه ضعيف. وما دام يعاني عسر الهضم والحموضة فلا بد أنه مصاب بقرحة في المعدة وربما بالسرطان.ولاتواتيه الجرأة ليصارح بمخاوفه تلك أهل بيته، ولا حتى زوجته. ويمضى قدماً في القلق، والأرق.وينوي أخيرة أن يزور طبيبة. ولكنه الايني يؤجل موعد الزيارة مرة بعد أخرى، متوجساً أن يسمع من الطبيب حكماً قاسيا. وتنفد قوة احتماله أخيراً فيمضي إلى الطبيب.

بلغ إشارة التوقف

فإذا بلغ عيادة الطبيب أضجره أن يطلب إليه الانتظار حتى يفرغ

الطبيب من المرضى السابقين عليه، ولأنه اعتاد أن يضبط مواعيده ضبطاً محكماً، فإنه يكاد لا يفهم لماذا يستبقى الأطباء مرضاهم هكذا طويلاً؟

فإذا نودي عليه أخيراً، يكون قد بلغ من قلة الاصطبار، والخوف، والتوجس أبعد المدى. نعم لقد حضر مستعداً لأسوأ الاحتمالات، ولكنه برغم هذا يخشى أن يسمع الحقيقة من الطبيب. ويوشك صبره على النفاد حين يوجه إليه الطبيب أسئلة خاصة بأسرته. إنه يكاد لا يتصور ما علاقة « السكر » الذي أصيب به أبوه، أو صحة الأولاد الذين انجبهم، أو مرات الحمل الذي انتهى بالسقوط عند زوجته، بالحالة التي يشكوها!ذلك أنه بالطبع لا يعلم أن مرض السكر، أو السل قابلان للانتقال من جيل إلى جيل، ولا أن صحة الذرية دليل على صحة الأبوين، ولا أن سقوط الحمل دليل على أسرة سيئة الصحة. وإنه يتضجر إذا أعار الطبيب أذناً غير واعية لأحد الأعراض التي يركز فيها أهمية قصوى،إنه لا يدرك بالطبع، أن الطبيب مهتم بمعرفة نوع المرض الذي يشكوه، وهل هو عضوى أم عصبي. فأهمشيء لدى الطبيب أن يعلم أن وزن المريض نقص سبعة كيلو جرامات، نتيجة لمرض عضوي، من أن يعلم أن مريضه يشكو ألماً في ظهر عنقه، أو يشكو الأرق، وهما عرضان ملازمان عادة للاضطراب العصبي.ومن المهم لدى الطبيب كذلك أن يعرف هل شهيته عادية، أم زائدة أم ضعيفة. ففي أمراض عضوية معينة يقترن نقص الوزن بشهية زائدة للطعام. وقل أن تجتمع هذان العرضان المتناقضان في أحوال أخرى اللهم إلا في حالة مرض السكر.في حين أن هذين العرضين كثيرا الحدوث في حالة اضطراب الأعصاب.

ومن الأهمية كذلك، من الوجهة الطبية، استطلاع حقائق معينة ملابسة للألم الذي يحسه المريض.فالذي يشكو سوء الهضم مثلا، عقب تناول الطعام مباشرة كما يشكوه قبله تماما، من المحتمل أن يكون مصابا بقرحة في المعدة.فإذا لم يكن المريض في السن التي يسمونها «سن السرطان » – وهي التي تقع بين الأربعين والستين – فإن علته حينذاكلا تعدو أن تكون « سوء هضم عصبي » ناجم عن توتر أعصابه أثناء تناول الطعام.

اتبع التعليمات

فإذا استقر رأي الطبيب أخيرا، بعد إجراء الاختبارات المعملية، والفحص الطبي الدقيق على أن هذا الرجل يشكو « حالة أعصاب » وليس به من أثر المرض عضوي، فإنه يتوقع أن يشفى مريضه في أمد قصير لو اتبع التعليمات. ولكن الذي يحدث، لسوء الحظ، أن المريض ما إن يطمئن إلى أنه سليم البدن، حتى يرتد سيرته الأولى، ويواصل الدوران مع عجلة الحياة.إنه قد يمنح لنفسه إجازة قصيرة، وقد يقلل شيئاً من التدخين، وشرب القهوة، وقد يحد مثلا من نشاطه الاجتماعي، ولكنه لا يلبث أن يعود إلى مثل الحياة التي كان عليها من قبل.. وقديمضي وقت، قصر أو طال، قبل أن تستحيل هذه الأمراض العصبية عند صاحبنا إلى مرض جدي ذي طبيعة عضوية، كضغط الدم العالي أو تصلب شرايين القلب، وهما أكثر الأمراض شيوعاً بين رجال الأعمال والزعماء والساسة.

إلى أين؟

يزهو بعض رجال الأعمال بأنهم لم يمنحوا أنفسهم إجازة منذ سنوات، ويحسبون أن في ذلك إشادة بقدرتهم الخارقة على العمل المتواصل، شهراً بعد شهر وعاما بعد عام.وقد سمعت زوج إحدى مريضاتي يفاخر بأنه لم يمنح نفسه إجازة مدى اثني عشر عاماً.ذلك أن عمله أصابه شيء من الكساد، فرأى من دواعي حفظ الكرامة أن يواصل العمل بأضعاف جهوده السابقة حتى يقيض للعمل النجاح. والكرامة والطموح صفتان حميدتان. ولكني أراهما عديمتى القيمة إذا دفعتا المرء إلى حفر قبره بيديه. إن أهله وذويه حينئذ يفضلون ولا شك لو عاش بغير كرامة ولا طموح.وعسى أن يقول أصدقاؤه بعضهم لبعض حينذاك: « مسكين »! كان رجلا مجداً، ولكنه قتل نفسه بيده. فماذا أفاد؟ إنه لم يستمتع بأجازة حقة أبداً، برغم أنه كثيراً ما رسم مشروع رحلة إلى اسكوتلنده أو أوروبا.حقاً لقد خسرت الشركة بوفاته رجلا كفئاً، ولكنها وجدت من يحل محله، ولايقل عنه كفاءة، فعسى أن ينتفع هذا الأخير بتجربة السابق! »

فليعلم الذين حبتهم الطبيعة بنياناً متيناًفأساءوا استخدامه أن الإفراط في التدخين، والقهوة، والخمر، وسهر الليالي، وتلبية المطالب الاجتماعية، والقلق من أجل العمل، والاندفاع وراء سرعة هذا العصر الآليأنهم إنما يمهدون الطريق أمام إصابتهم بانهيار عصبي.

هل هذا ترقيه؟!

إن الموظفين، ورجال الأعمال، وأرباب المال، والمحامين، والأطباء

الذين يجاهدون طول اليوم، لا ينبغي أن يلتمسوا الترفيه، متى آووا إلى بيوتهم، في تدخين السيجار أو لعب «البريدج». بل لا ينبغي أن يهرعوا إلى « النادي » ليزاولوا لعبة «الجولف » مثلا، ويراهنوا بعضهم بعضاً على نتائجها!فقد رأيت أصحاب أعمال يضاعفون مجهوده في مكاتبهم ليصلوا إلى «النادي» في الموعد المضروب، وهم في سبيل ذلك يتحملون مشقة الازدحام في الطرقات أو أسباب المواصلات. فليس هذا من الترفيه في شيء. نعم أن رياضة « الجولف» يمكن أن تصبح لوناً من الترفيه، ولكن حين يحسن المرء اختيار أنداده،ويتوخى ملائمة الجو، ويتحرر من كل ما يحفزه على الإسراع أو التوتر.

وليس كالماء مهدئ للأعصاب. على ألا يلتمسه المرء في الشواطئ الغاصة بالمرتادين في أوج فصل القيظ، راكباً في سبيل الوصول إلى الشاطئ مشاق المواصلات المزدحمة. والنزهة في السفن الشراعية، أو التجديف، أو الزحلقة « الاسكيتنج »، كلها، كالسباحة لتجرى الدماء في الشرايين وحسب، بل إنها تمحو كل أثر للتعب والخمول.وكثيرا ما أسمع بعض الناس يقولون إنهم «كبروا » على مزاولة هذه الرياضة أو تلك، وهو قول باطل.فإن المرء لا يعجزه أن يبدأ رياضة ما مهما تكن سنه. وأذكر في هذا الصدد أنني شاهدت في حلبة للتزحلق على الجليد شيخاً في السبعين من عمره، يأتي من ضروب المقدرة ما يعجز الشبان الذين هم في سن أحفاده.وقد علمت أنه شرع في مزاولة هذه الرياضة وهو في الخمسين! ومنذ وقت ليس ببعيد، صادفت في الطريق أماً في منتصف العمر تتريض على ظهر دراجتها، وبجانبها ابنها الصغير يتريض بدوره على دراجة ذات

ثلاث عجلات.

والسير على الأقدام من الرياضات المنسية في هذه الأيام، برغم فائدتها. وما أحرى أصحاب السيارات بأن يمنحوا سياراتهم إجازة بضع ساعات كل يوم، ويقطعوا بضعة أميال سيراً على الأقدام.

ليست الأجازة محنة

وما أكثر الذين يدبرون إجازتهم على الصورة التي يدبرون بها أمور حياتهم اليومية العادية.إنهم يرتبون أنفسهم على أن يذهبوا بعيداً – أبعد ما يمكنهم – في أقصر وقت ممكن!وهم في الأغلب يتخيرون وقت إجازتهم في أشد فصول السنة حرارة، حيث تغص الفنادق، والمواصلات بالرواد. مثل هذه الرحلات إذا أفضت إلى شي، فإنما تفضي إلى التوتر، وزيادة إفراز العرق، والتعرض للفحة الحر، وعسر الهضم، وجفاف الحلق، والتعب العصبي، ولكنها أبعد من أن تفضي إلى راحة الجسم!

كان بعض الكنديين الذين عولوا على زيارة رقعة صغيرة من انجلترا في خمسة شهور، يغادرون قصر «ورويك» آسفين لأنهم قضوا طول بعد الظهر في القصر دون أن يملوا أعينهم كما ينبغي من هذا الأثر التاريخي العظيم، في الوقتالذي توقفت فيه سيارة مسرعة وهبط منها أمريكي وعيناهعلى ساعة معصمه، وهو يقول لحارس القصر في أنفاس لاهثة: «هل أستطيع أن أرى هذا المكان في ربع الساعة؟فهذا كل الوقت الذي أستطيع أن أنفقه »! والتقى هؤلاء الكنديون أنفسهم في مدينة «أكسفورد » بعائلة أمريكية قد اعتكر مزاجها لأنها بلغت «أكسفورد» قبل الموعد الذي حددته لذلك

خمسة أيام. وكان سبب اعتكار مزاجها أنها لا تدري ماذا تفعل في هذه الأيام الخمسة الزائدة، بعد أن « فعلت » كل شي!

إن الحر يقبل كل عام، ومعه عدد من محطمى الأعصاب نتيجة لهذه الرحلات الطويلة، الخاطفة، الضاغطة على الأعصاب. فما هكذا يقضى الشخص الذي أنفق عاما بأكمله في عمل مضن إجازته. وما ينبغي له قط أن يحيل الإجازة إلى محنة، وأفضل له ولا ريب لو أنه قضى عشرة أيام في البحر على ظهر «يخت» أو مركب شراعي، أو لو أنه أمضي أجازته الصيفية في بيت خلوي، أو وسط الغابات، أو في صيد السمك، بعيدا عن ضجة المدينة، وزحامها، وروائحتها، وأرصفتها، وصفيرها!

الفصل الخامس

الأعصاب في المهد

« جون » و « نانسي » طفلان عصريان يقطنان المدينة، حيث تتوهج الشوارع ليلاً بالأضواء القوية، والإشارات المتحركة، وحيث لاتنى أجراس عربات الإسعاف والمطافئ عن الدق ليلا ونهاراً، وحيث ضجيج أسباب المواصلات الذي لا ينقطع، وحيث الازدحام الشديد في كل مكان.وبينهما مزود بالطبع، بالنور الكهربائي الذي تمكنهما من القراءة وهما في مخدعهما.وإلى جوار فراشهما مذياع صغير، وفي غرفة الجلوس مذياع آخر أكبر حجما، وفي سيارة أبيهما مذياع ثالث. وكثيراً ما لجأ « جون » و « نانسي » إلى فراشهما وأدارا المذياع ليسمعا آخر الأخبار والصراعات السياسية والحروب، في حين يتناهى إليهما صوت المذياع القائم في غرفة الجلوس صاخباً بأنغام «الجاز » المحمومة، أو مدوياً بالخطب السياسية أو العسكرية.

وما برح «جون » و « نانسي » منذ كانا طفلين صغيرين يركبان السيارات العامة التي تنهب الأرض كأنها البرق الخاطف وسيارة أبيهما التي لا تقل سرعة عن السيارات العامة، وهما في خلال ذلك يستمعان إلى مذياع السيارة، ويرقبان أعمدة التلغراف، والحقول، والبيوت، وهي تتراجع إلى الوراء بسرعة فائقة.

والطفلان، إلى هذا كله، تلميذان بالمدرسة، ويومهما حافل « بالواجبات » والامتحانات، والمسابقات، والرياضة البدنية، وغيرها مما يشتمل عليه برنامج المدرسة، وهما يذهبان إلى «سينما » أو مسرح في نهاية الأسبوع.

ولعل الطفلين لا يعلمان أن جديهما في صباهما كانا يستضيئان بالشموع ومصابيح الغاز! وأنهما كانا يصنعان لنفسهما , موسيقاهما على الكمان أو « البيانو »!وأنهما كانا يرفهان عن نفسهما باقتطاف الزهور البرية، وجمع ثمار التفاح أو البرتقال! ولعلهما لا يعلمان أيضاً أن أحداً لم يكن يحمل جديهما على الالتجاء إلى مخدعهما، وإنما كان الجدان يأويان إلى الفراش من تلقاء نفسهما بدافع التعب، ولأنه لم يعد أمامهما ما يفعلان!

ولطالما تساءل الناس: ما تأثير المؤثرات العصرية، من الأضواء المتوهجة، إلى الأنغام الصاخبة، إلى الصور المتحركة على الشاشة البيضاء، ما تأثر ذلك كله على أطفال هذا الجيل؟

لا شك أن أبناءنا يتعرضون اليوم المؤثرات مهيجة، لم يكن لأجدادهم عهد بها. وإنك لترى الأطفال يضطرون إلى السهر ليلا في غمرة الضوء الكهربائي الذي يحيل الليل نهارا، وتراهم يحملون حملا إلى دور السينما، ولا يجدى بكاؤهم أثناء عرض الرواية، وتوسلاتهم إلى ذويهم أن يأخذوهم إلى البيت ويودعوهم مخادعهم. فإذا شبوا شيئاً ألفيتهم قد أدمنوا « السينما »، وألفت عقولهم القاصرة المشكلات ومناظر أخلق أن تحرم على

الناضجين أنفسهم!ولم يعد محل بحث أن كثيراً من شباب هذا الجيل قد استوحوا أكثر اتجاهاتهم الذهنية من روايات الإجرام، و « أفلام » العصابات التي تركزت عليها الأضواء زمناً طويلا. و تأثير ضجيج المذيا ع على الأجهزة العصبية للأطفال لا يمكن تقديره، كما أن قراءة روايات القت والإجرام، والاستماع إلى تفاصيل الصراعات والحروب والقتل والعنف لا يمكن أن تؤدي إلى النوم الهنيء المريح. فلهذا الضغط الزائد كله على أذهان الأطفال،وجب أن ينفسوا عن توترهم بالألعاب الرياضية، يزاولونها وقتاً كافياً خارج البيت، فلو أن الأطفال زحموا يومهمكله بتلقي الدراسة صباحاً، ومتابعتها في البيت مساء، دون أن يمنحوا وقتاً يقضونه في اللهو والرياضة خارج البيت، لنال التعب من أذهانهم، ولغدوا كنتيجة لهذا، فرائس سهلة للتهيج، والتعب، والهزال، والإعياء.

وكثير من شبان اليوم يبدأون حياتهم العملية وقد أوشكت شعلة حيويتهم على الانطفاء. بل إن كثيراً منهم تخمد جذوتهم وهي ما زالوا يتابعون دراستهم، فهل من عجب، مع هذا الضغط الواقع على شبابنا من البرامج الدراسية الثقيلة والواجبات الاجتماعية المتلاحقة، يتفشى التدخين، واحتساء الخمر، والسهر بين الكثيرين منهم؟ أحرى بالآباء الذين تهمهم سلامة أبنائهم أن يعوضوهم عن الضغط الواقع على أعصابهم بإتاحة الفرص أمامهم للراحة والاسترخاء، و بإرسالهم حيناً إلى معسكرات الشباب على الشواطئ، أو في الجهات الخلوية التغيير الجو والمناظر.

التفوق العقلي والانهيار العقلي

يعلق كثير من الآباء أهمية كبرى على نبوغ أبنائهم فيدراستهم، وتفوقهم على أقرانهم، غير مدركين أنهم يرتكبون خطأً كبيراً. فكثيرون هم نوابغ الطلبة الذين أثبتوا عجزاً تامة عن تذليل صعاب الحياة.وقد كان بينتلاميذى،يوماً، نجل مدير إحدى الجامعات. وكان طالباً نابغة متفوقاً في دراسته على طول الخط. فما بلغ الطالب الخامسة والعشرين من عمره، حتى كان قد دخل مستشفى الأمراض العقلية، إذ أصابه اختلال عقلي لا يرجى له شفاء، كان واضحاً أنه حاق به نتيجة للإعياء العقلي الشديد!ما الذي يقلق الآباء إذا لم يجدوا أبناءهم في قمة زملائهم – من حيث مجموع الدرجات؟أما يكفيهم أن أبناءهم يسيرون في دراستهم على وجه مرض، وأنهم يساهمون في نشاط خارجيكفيل بتوسيع آفاقهم، وتفتيح أذهانهم؟إن الاعتدال في تحصيل الدرس، والمساهمة في النشاط الخارجي هما أفضل ما ينصح به الأب الحكيم ولده، بغير إفراط ولا تفريط. وطبيعي أننا جميعاً نحب أن يكون أبناؤنا على قمة أقرانهم، ولكن أحرى بنا ألا نغالي في مطالبة أبنائنا بالتفوق على حساب صحة أبدانهم وعقولهم.

ولعل قلة النوم هي أكبر مسببات توتر الأعصاب بينالأطفال.وإنه لما يثير الدهشة أن تحمل الآباء أطفالهم على البقاء أيقاظاً حتى التاسعة أو العاشرة مساء، في حين كان ينبغي أن يبادروا إلى مضاجعهم في السابعة أو الثامنة. إن الأطفال الأصحاء هم أوفر الأطفال قسطاً من النوم. فإذا ألفيت طفلك حاد المزاج،قريب البكاء، سريع الاهتياج، فاعمل على أن توفر له قسطاً موفوراً من النوم، وتحقق من أنه لا يتعرض للمؤثرات

المهيجة، كالقصص المثيرة، ولا ملأ معدته بالثقيل من الطعام أو المشروبات المنبهة،كالشاي والقهوة قبل النوم، وتأكد أن مخدعه مريح يتوسط بين الطول والقصر، واللين والصلابة.

مشكلات المراهقة

فإذا وصل الطفل إلى مرحلة المراهقة، أخذ جسمه يسرع إلى النمو، وبدأت تراوده خواطر غريبة تتركه في دهشة وعجب من أمرها.ولو استطاع الآباء أن يأخذوا بيد أبنائهم وبناتهم في هذه المرحلة من العمر لوفروا كثيراً من العناء على أنفسهم وأبنائهم مستقبلا.

وما أكثر المشكلات الجنسية التي تعرض على الطبيب،والقاضي، والأخصائي الاجتماعي، والتي كان يمكن تلافيها لو لم يجبن الآباء عن مناقشتها مع أبنائهم في صراحة وشجاعة. والإحصاءات الحديثة تشير إلى أن في أمريكا قرابة عشرة آلاف مريض بالزهري. وأكثر حالات هذا المرض تنتهي إلى انهيار الجهاز العصبي انهياراً تاماً.

لقد كان يمكن أن يعفى العالم من قدر كبير من الآلام، لو أن الآباء أوتوا الشجاعة الكافية ليناقشوا، بأذهان مفتحة، الناحية الجنسية مع أبنائهم، وليجيبوا في شجاعة عن الأسئلة التي يوجهها إليها أبناؤهم – مهما تكن أعمارهم – في هذه الناحية، دون أن يداروا أو ينفعلوا.إن من الواجب على الآباء، أن يبصروا أبناءهم، قبل أن يبلغوا السادسة عشرة من عمرهم، بأخطار الأمراض السرية، وبضررها الواقع لاعلى المصابين بها وحدهم بل على ذريتهم كذلك.على أنالمشكلة أن أغلبية الآباء لا يعلمون

عن هذا الموضوع ما يكفي لمناقشته مع أبنائهم!وقد أوشك الرأي أن يتجه نهائياً إلى ضرورة تعميم التربية الجنسية في المدارس، على أن يعهد بهذه المهمة إلى أخصائيين أكفاء.

وقد أهدى الدكتور «ثورمانرايس» أستاذ البكتريولوجياو « الباثولوجيا » مجموعة من النشرات الصغيرة لزملائه الأطباء عالج فيها مشكلات التربية الجنسية.وهذه المجموعة أيضا أنصح ألا يخلو منها بيت. فإذا علمت أن الدكتور «رايس» طبيب، وعالم أحياء، و مدرس، وأب، أدركت إلى أي حد كان قديراً على معالجة هذا الموضوع. وقد تناول الدكتور رايس الموضوع من وجهة النظر العصرية دون أن يتجنى على الحقائق الأساسية، أو يعمد إلى الاستثارة. وعناوين هذه الكتيبات هي: « قصة الحياة » (الأولاد والبنات في العاشرة من عمرهم)، « في التدريب » (لطلبة المدارس الثانوية) « كيف تمضي الحياة قدما؟» (لطالبات المدارس الثانوية)، « زمن الأحلام » (لطلبة المعاهد العلمية من الجنسين)، « الأمراض السرية » (لطلبة المعاهد العلمية فما فوق من الجنسين). ولا ضرر من أن يعهد بقراءة هذه الكتيبات في سن أبكر من المنصوص عنها إذا أبدوا شغفاً بالموضوع.ويؤسفني ألا أستطيع أن أناقش هنا المسألة الجنسية ومشكلاتها. فهذا خارج عن نطاق هذا الكتاب، فضلا عن أن هذا الموضويع قد بحث في إفاضة وإسهاب في كثير من الكتب الحديثة.

تأثير البيت

إن المزعجات التي تتخلل حياة الأسرة مسئولة عن كثير من حالات

اختلال الأعصاب التي تعرض على الأطباء.فإذا كان الأب مثلا، نزاعاً إلى الإسراف في احتساء الخمر، دائباً على إحداث الضوضاء والصخب في بيته، كلما كان الاحتمال قوياً في أن تصاب زوجته بانهيار عصبي، وأن يمهد هذا كله الطريق أمام اختلال الأعصاب عند الأبناء بدورهم!

ومن الواضح أن الطبيب قليل الحيلة في مثل هذا الموقف. و مهما ينصح للزوجة بتغيير المناظر، أو تحضها على تقويم اعوجاج زوجها، أو العناية بنفسها وبأبنائها، فلن يجدي هذا كله فتلا. ولعل محاولة يقوم بها صديق للعائلة، فيتوسل إلى شرف الزوج أن يرجع عن عبثه أكثر جدوىمن محاولات الطبيب. فإذا أخفقت هذه بدورها كان أفضل الحلول أن تنفصل الزوجة عن زوجها، حتى يقضي الله أمراكان مفعولا.

ويعلم الباحث الاجتماعي، كما يعلم الطبيب، أن الزوج على الأرجح لا يقع اللوم عليه وحده لالتماسه الهرب من متاعبه باحتساء الخمر مثلا، فقد حدث في أبريل عام ١٩٤٠ أن برأ المحلفون رجلا اتهم بقتل زوجته رمياً بالرصاص. وشهد خمسون من جيرانه، من بينهم شقيقة القتيل نفسها، أن حياته الزوجية بلغت من مداها من التعاسة، بسبب النكد المتواصل الذي كانت تصطنعه له زوجته!فإذا ظل الرجل يعمل طول يومه، ربما تحت ضغط عصبي شديد، فإنه في الحق لمن أسوأ الأمور ألا تقدر زوجته هذا، وألا تعمد – بدلا من إثارة جدال حاد لأقل استفزاز – إلى التخفيف عنه، وتهوين الصعاب عليه.كما أن الأبناء ينبغي أن يتعودوا تقدير ظروف والدهم، والعمل على توفير الراحة له متى عاد إلى البيت مرهقاً منهوكاً.فليسرعوا إليه، مثلا، وليقابلوه بالتلطف والابتسام، تسترخ أعصابه

شيئا.وكثيرون هم الآباء الذين يقعون ضحية اختلالالأعصاب لأن زوجاتهم يخفقن في توفير الراحة والبهجة في البيت. وتكون النتيجة المحتمة أن ينصرف الأزواج إلى نساء أخريات، أو إلى صحبة أكثر بهجة وإشراقا.وما أكثر المشاهد العائلية المؤسفة التي كان ممكن تلافيها لو أن الزوجة علمت أن ما ينشده الزوج في نهاية يوم مزدحم بالعمل، والتوتر، والقلق، هو وجبة شهية، وسلام داخلي، وساعة من الراحة تعيد إليه حالته الذهنية الطبيعية. وطبيعي أن هناك وجهين لكل مسألة، ومن ثم فالزوجة التي تستيقظ مبكرة لتواصل العمل الذي لعله أكثر مشقة من عمل زوجها، تحتاج بدورها إلى عطف زوجها و تقديره، وإتاحته لها سبل الترفيه عن نفسها.

القدوة السيئة

والآباء والأمهات الذين يفلحون في خلق جو الاستقرار والبهجة في بيتهم، لاشك أنهم يؤمنون مستقبل أبنائهم أكثر مما تؤمنه شركات التأمين أو ترك الثروة الطائلة.ولكي ندرك التصرفات العجيبة التي تقع من مرضى الأعصاب (النوراستنيا) ليس علينا أكثر من أن نلقي نظرةعلى ماضي حياتهم.فعسى أن يكون أحد أبوهم أو كلاهما مريضاً عصبياً. والطفل سريع. الحساسية في مرحلة مبكرة من عمره. وعسى أن يقع شجار عائلي، أو يكون الأب مدمناً على الخمر، أو يحدث غير هذا وذاك من عشرات الأحداث المؤسفة التي تطبع في الطفل أثراً باقياً.فإذا كانالأب فريسة دائماً للصداع، أو كانت الأم ضحية مستمرة للإغماء، أو نوبات سوء الهضم، وتسامع الأبناء بهذه الوقائع التي يكثر النقاش والحديث في البيت حولها، عمدوا – أي الأبناء – إلى تقليد أبواهم ومحاكاتهم. ويأتي اليوم حتما الذي

يجابه فيه الطفل وقتاً عصيباً في المدرسة، أو واجباً مدرسياً شاقاً، وكنتيجة لذلك يقل نومه، ورويدا يسوء هضمه لطعام الإفطار، وقد ينتابه الصداع، وشيئاً فشيئاً يقرر الطفل أنه يعاني صداعاًمثل الذي يشكوه أبوه!فلا يستيقظ منه إلا إذا انتصف النهار، وأوشك اليوم الدراسي أن ينتهى.فإذا أفلحت هذه الخطة، أصبحت عادة عند الصبي. ومن مجموع هذه العادات تتكون «النوارستنيا ». ولعمري، إن أتعس الناس الذين يصادفهم الطبيب هم المرضى بالنوراستنيا!

حالات عصبية توحي أعراضها بعلل عضوية

الحالة رقم ١: شكا صبي في السابعة من عمره لوالديه من نوبات ألم في أسفل البطن لازمته.مدى أسبوعين. وكانت هذه النوبات تواتيه عادة في العاشرة صباحاً. وتشتد به حتى تضطر المدرسة إلى إرساله في صحبة إحدى «الدادات» إلى منزله. فإذا آوى إلى مخدعه زاولته النوبة رويدا، حتى إذا أوشك النهار أن ينصرم عوفي الصبي تماما، وترك فراشه إلى حيث يلعب مع رفقائه.وكانت وطأة الألم تزداد عليه في مطلع الأسبوع، حتى إذا استراح أياما قلائل ضعفت وطأته شيئاً، وأمكنه في نهاية الأسبوع أن يزاول لهوه ولعبه أصح ما يكون.

وأحضر الصبي إلي لأرى إن كان يشكو التهاباً في الزائدة الدودية.وفي أثناء فحصي له، أفضى إلى والده بالقصة التالية: كان الولد في السنة الماضية متقدماً في دراسته، ماضياً فيها بصورة مرضية.ثم حدث أن نقل في بداية هذا العام إلى مدرسة أخرى، تبين له أن مدرسيها قساة صارمون.وقد

روى الصبي على سبيل المثال، أن مدرساً اضطره إلى كتابة كلمة «هناك » خمسمائة مرة عقاباً له على هفوةهينة. هذا فضلا عن أنه كان لا يسيغ دروس الحساب.وكانت حصص هذه المادة تبدأ عادة في العاشرة صباحاً، وهو الوقت الذي يستشعر فيه الصبي ألماً غليظاً في بطنه، ويصبح لزاماً أن يعود إلى بيته.وقد دل الفحص الطبي على ألا علة عضوية البتة به.ومن ثم اقترحنا على أبويه أن يتحدثا في أمره بصراحة إلى مدرسيه، ويبينا لهم وجه المسألة، وكيف أن ما يشكوه الصبي ليس إلا مرضاً عصبياً منشؤه تخوفه من قسوة المدرسين، ومن حصة الحساب خاصة. وفعلت هذه النصيحة فعلها. وغدا المدرسون أكثر رفقاً وأناة بالصبي، فزال عنه الألم إلى غير رجعة.

الحالة رقم ٢: أجريت لصبي في العاشرة من عمره جراحة لاستئصال الزائدة الدودية قبل عامين من قدومه إلينا بصحبة والده لفحصه. وقد أعقب هذه الجراحة بأسابيع قليلة إصابة الصبي بتعب في إحدى كليتيه، ونوبات من الألم في بطنه تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة، تفاجئه عدة مرات في اليوم. وقد استمرت هذه النوبات برغم أن الصبي عولج ما يقرب من عامين عند عدد كبير من الأطباء. وأخيراً استحضر الصبي إلى المستشفى لفحصأمعائه فحصاً شاملاً.وقد دل فحص أمعائه، وكليتيه و « المرارة » جميعاً على أنها كلها سليمة من كل سوء.ولم يبق محل للشك في أن الصبي يعاني عقدة نفسية.واستقر عزمنا – نحن أطباء المستشفى – على أن نوهمه بأنه متى عولجت كليتاه علاجاً حاسما، فإنه سيشفى تماماً، ويذهب عنه الألم إلى غير عودة، وأن نقرر له فضلا عن هذا، أنه سيمكثبالمستشفى

بضعة أيام تحت العلاج حتى لا يبقى شك في شفائه.وبعد أيام قلائل أوحينا إلى زملائه المرضى بأن يبدوا له ابتهاجهم بنبأ شفائه.. ونفذت الخطة، وأقبل المرضى على الصبي يهنئونه بشفائه، ويذكرون له كم كان سرورنا – نحن الأطباء – إذ استطعنا أخيراً أن نقضي على علته قضاء مبرماً. وأرسلنا إلى والديه نستحضرهما، وشرحنا لهما الأمر قائلين إن ولدهما عولج بالإيحاء أكثر مما عولج بالطب والعقاقير!

والأطفال،كالبالغين، قد يصيبهم الصداع، أو أوجاع البطن، وتبدو لهم هذه الأوجاع معقولة منطقية،كنتيجة لإجهاد العينين، مثلا، أو التهاب الزائدة الدودية.. فليتق الآباء أن في مقدورهم تجنيب أنفسهم كثيراً من الشقاءلو أنهم كفوا عن مناقشة عللهم سواء العصبية أو العضوية أمام أطفالهم.

الحالة رقم ٣: قدمت إلي أم وفي صحبتها ابنتها البالغة من العمر ثلاثة وعشرين عاماً، وقصت على أن ابنتها عصبية قليلة النوم، ولم يأتها الحيض بعد.وتأملت الصبية فإذا هي مصفرة البشرة، جزعة، نحيلة، أبعد ما تكون عن نضرة الفتيات اللواتي هن في مثل سنها.على أن الفحص الطبي، والتحليل المعملي أظهرا أن الفتاة خلو من كل مرض. وسألت الأم في ذلك فقالت إن ابنتها قل أن تأوي إلى فراشها قبل العاشرة مساء. وأنها تقضي في التدرب على « البيانو » ساعات طوالا لكي تستذكر ما تلقنته من دروس الموسيقى في المدرسة. وقالت الأم إن ابنتها عاجزة عن مجاراة لداتها في المدرسة في ميدان الرياضة البدنية «كالاسكيتنج»، والسباحة، وغيرها، ولكنها تفوقت على أقرانها جميعاً في الموسيقى، حتى غدت موضع

حسد الزميلات.وأحست الفتاة بموضع تفوقها فأقبلت على الموسيقى تمنحها من وقتها، مما كان أخلق بها أن تقضي جانباً منه في الاستجمام والاسترخاء. فالفتيات والفتيان ذوو البنيةالضعيفة أصلا إنما يلزمهم التماس الرياضة خارج بيوتهم أكثر مما يلزمهم إغلاق الأبواب عليهم وعكوفهم على المطالعة، أو الاستذكار، أو التدرب على الموسيقى. هؤلاء أحوج ما يكونون إلى الخروج إلى الأماكن الخلوية لتسترخي أعصاهم وتنتعش صحتهم.

وقد قلت هذا الكلام لوالدة الفتاة، فوافقت عليه مترددة. وأرسلت ابنتها إلى أحد معسكرات الشباب الصيفية. وعادت الصبية بعد ستة أسابيع وقد ازداد وزنها أربعةكيلو جرامات، واكتسبت عيناها بريقاً جذاباً، واكتست بشرتها حمرة ونضارة، ولم تمض فترة طويلة حتى جاءها الحيض، وزال عنها وعن أمها التوجس والقلق.

الفصل السادس

توتر الأعصاب الناشئ عن "الجويتر"

على الرغم من أن مناقشة الأسباب العضوية التي يقوم عليها توتر الأعصاب، خارجة عن نطاق هذا الكتاب، إلا أنني أرى لزاماً علي أن أقول كلمة عابرة عن العلاقة بين الأعراض العصبية و « الجويتر » (تضخم الغدة الدرقية)الذي يشكو منه كثير من الناس سواء كان حقيقياً أو متوهماً.والحقيقة الأولى أن توتر الأعصاب ليس ملازماً دائما للجويتر. فالكثير من الشبان الذين يعانون الجويتر لايبدون شيئاً من أعراض توتر الأعصاب.

والواقع أن الجويتر البسيط ينشأ عن نقص كمية اليود سواء في التربة أو الماء.والوقاية من هذا التضخم أمر هين ميسور، يتلخص في أن يتناول المرء كفايته من اليود. وبرغم ذلك، فمما يثير العجب أن الإحصاءات الأخيرة تشير إلى أن ٦٠% من الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين العاشرة والواحدة والعشرين في بعض الولايات الأمريكية مصابات بتضخم الغدة الدرقية. وقد أحسنت حكومة ولاية «ميتشجان » إذ قررت تعميم الوقاية من هذا.

وفي رأيي أن أفضل وقاية يمكن أن تأخذ بها هذه الولايات التي يكثر فيها مرض تضخم الغدة الدرقية، هيإعطاء طلبة المدارس وغيرهم،

أقراصاًمن اليود مغلفة بطبقة من «الشيكولاتة»، بإشراف أطباء المدارس، أو أطباء العائلات.ولما كانت الإناث أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من الذكور بنحو ستة أضعاف، فالواجب أن تعمم هذه الوقاية بين كافة الفتيات من سن الرابعة حتى الواحدة والعشرين كما أن من الواجب إمداد النساء باليود في فترة الحمل خاصة، بإشراف الطبيب المعالج كوقاية للحامل وطفلها على السواء.

توتر الأعصاب الناشئ عن الجويتر السام

وإذا أهمل علاج الجويتر البسيط، كان الاحتمال قوياً في أن ينقلب – وخاصة حين يبلغ المرء منتصف العمر – إلى جويتر سام.

ويصاحب الجويتر السام عادة توتر الأعصاب، وتناقص الوزن، واضمحلال القوي.بل إنه يفضى، أكثر من هذا، إلى الإضرار بالقلب، والإصابة بضغط الدم العالي، وتتطور هذه الأعراض ببطء واستخفاء حتى لتنصرم أشهر أو ربما أعوام، قبل أن يفطن المرء إلى حالته.

وبرغم أن هذا النوع من أنواع تضخم الغدة الدرقية لايسبب بروز العينين – كالجويترالجحوظى – إلا أن ضرره ينصب على القلب فيصيب ضرباته بالاختلال، وعضلاته بالتحلل، كما يشل دورة الدم، ويسبب تورم الكاحلين (الكاحل هو المفصل الرابط بين القدم والساق). ولعل هذا التورم هو أول ما يلفت نظر المرء إلى مرضه، بالإضافة إلى الأرق، واختلال الاتزان العصبي.وليس ما يميز توتر الأعصاب الناشئ من هذا النوع عن أنواع الجويتريميزة معينة، فضلا عن أن أعراض التوتر تتباين في الأفراد،وفي

مراحل العمر، ووفقاً للظروف الأخرى. وتتضح أعراض الجويتر السام، في الأغلب، فيما بين الخامسة والأربعين والستين من العمر. وتزداد هذه الأعراض حدة وخطورة إذا كانت المرأة تشرف أو تخوض فعلا سن اليأس (السن التي ينقطع فيها الحيض عن المرأة). فهنالك قد تحس المرأة بين ما تحس، بلفحات من الحرارة، قد تنقلب إلى موجات شديدة من الحرارة يتسبب عنها عرق غزير.هذا فضلا عن احتداد المزاج لأتفه الأسباب، والإعياء الذهني والعصبي عقب أقل مجهود،ونوبات الدوار، والصداع الشديد الذي يدع المريضة في حال شديدة من التعب لا يتسنى لها معها النوم أو الاسترخاء.

وقد يكتسب الهدوء النسبي باستخدام المهدئات الشائعة، ولكن هذا الهدوء إنما تخفي في الواقع التطور البطيء الذي تأخذ به أعراض التسمم الناجم عن التضخم وارتجاف أصابع اليد الممدودة إلى الأمام، وضعف الركبتين من جراء صعود درجات البيت، هما بدورهما من دلائل شل حركة الجهازين العصبي والعضلي.

ضغط الدم العالي

فإذا كان المريض رجلا فإنما يلفت نظره إلى خطورة حالته ارتفاع ضغط الدم، الذي يكشف عنه الطبيب. وعادة ما يسبق ارتفاع ضغط الدم كافة علامات الجويتر السام. وفي أحيان كثيرة قد يسجل ضغط الدم ارتفاعاً يزيد على المائتين، في حين لا تتضح بالمريض علامة أخرى من علامات إصابته بالجويتر السام.على أن النشاط الفائق المتلاحق الذي

يصاحب ضغط الدم العالي عادة، لا يتضح في الشخص المصاب بالجويتر السامو إنما هو على العكس يحس بالإعياء والضعف العام.

فإذا استأصلالجويتر قبل أن يسبب ضرراً ثابتاً في القلب، أو الكليتين أو غيرها، فإن فرص استرداد المرء صحته تماماً، تكون عظيمة أمام المريض. فهنالك قد يأخذ وزنه في الازدياد،ويزايله الأرق، ويختفي ارتجاف الأطراف، ويستعيد اتزانه العصبي، ويتم هذا التغير الكبير في خلال أشهر قلائل. وفي وسع الأطباء اليوم أن يمنعوا تمكن الجويتر وإحداثه أثراً باقياً بالمريض.فقد اجتمع للأطباء اليوم من المعرفة بالغدة الدرقية أكثر مما كان مجتمعة اللهم منذ حقبة أو حقبتين من الزمان. وفي معظم الأنحاء تجد أخصائيين مهرة في جراحة الجويتر السام.

وأحب أن أوجه النظر هنا إلى خطورة تناول العقاقير الشائعة التي يكثر الإعلان عنها، بغير مشورة الطبيب.ولايخدعن المرضى الرسائل والشهادات التي تصاحب الإعلان عن هذه العقاقير، على زعم أنها صادرة من أشخاص جربوا هذا الدواء أو ذاك ولمسوا فائدة فعالة! فما هذا كله إلا من ضروب الدعاية الزائفة، وما أصحاب هذه الرسائل في الأغلب إلا قوم مأجورون.

توتر الأعصاب الناشيء عن الجويترالجحوظي

ويختلف التضخم الجحوظى للغدة الدرقية عن التضخم البسيط والتضخم السام. والمصابون بهذا النوعمن التضخم لا تهدأ لهم حركة، ولا يقر لهم قرار. إنهميعجزون عن الكف عن الحركة، سواء بأيدهم أو

بأرجلهم،وسواء كانوا وقوفا أو جلوسا.وظهور أعراض هذا النوع من التضخم قد يكونمتدرجا، وقد يكون مفاجئا، أما أسبابه فما زالت سراً مغلقاً. ويبدو أن الرزوح زمناً تحت ضغط ذهني، أوجسمانى، أو الصدمة النفسية، أو الفزع الشديد الذي تسببهالحوادث، تساعد على غرس بذور هذا المرض.كما أنهقد ينتقل بالعدوى، ويتضح عقب الإصابة بأنفلونزا شديدةالوطأة، أو احتقان شديد في اللوز. على أنه في أحيان كثيرةلا تفضي هذه العوامل كلها إليه، ويجد المريض نفسه،بغير سابق إنذار، يفقد وزنه بسرعة كبيرة، برغم أن شهيته للطعام تتفتح تفتحة زائدة.وهاتان هما العلامتانالأساسيتان اللتان تشيران إلى هذا المرض، وهما علامتانقل أن تلازما أي مرض آخر إلا مرض السكر ».

وبرغم أن المريض بهذا النوع من التضخم يفقد كثيراً من وزنه، إلا أنه يجد نفسه مزوداً بطاقة خارقة من النشاط العصبي، المقترن بتوتر زائد، حتى أنه يؤدي عدداً كبيراً، من الأعمال في أمد غاية في القصر. فرجل الأعمال في هذه الحال، خليق أن يضيف إلى ساعات عمله ساعات إضافية وأن يزيد عدد مؤتمراته، وأن يزيد من عمله ومسئولياتهومشكلاته التي يخفق في إيجاد حلول لها.وإنها لمضيعة للوقتأن تحاول نصح مثل هذا الرجل لأنه ينسى نصحك حتمابعد دقائق قلائل من إجازته. إنما أفضل ما يؤخذ به هو العلاج من التضخم الذي يشكوه.

توتر الأعصاب غير الناشئ عن الجويتر

وبالرغم من أن توتر الأعصاب ملازم عادة، لحالات الجويتر، إلا أن

هذا التوتر نفسه قد يشكوه أشخاص ليس بغددهم الدرقية أدنى عطب، وإنما هم يتوهمون أنهم مصابون بتضخمها.وقديمضى هؤلاء أشهراً أو أعواماً وهم يظنون أن توتر أعناقهم، وإحساسهم بالاختناق، إنما هما من أعراض تضخم الغدد الدرقية.والواقع أن المصابين بالتضخم الخارجي الظاهر للعيان قل أن يشكوا من هذه الأعراض،كشكوى الأصحاء ذوي الأمزجة العصبية، أو الرازحين تحت ضغط عصبيشديد.

وعلى الرغم من أن المرء قد يشكو توتر الأعصاب واضطراب ضربات القلب، والأرق، وارتجاف الأطراف، وتوتر العنق، وتناقص الوزن، إلا أن فحص الغدة الدرقية، والاختبارات الطبية الأخرى قد تثبت أن الغدة سليمة من كل سوء. وإنما تزايل المرء هذه الأعراض جميعاً بغير حاجة إلى عقار أو علاج إذا أزيلت المسببات الذهنية والعاطفية لهذه الأمراض.

الفصل السابع

كانت تتلهف على العطف

في الخامسة من مساء يوم قائظ من أيام شهر يوليو،أنبأتنى سكرتيرتي أنه ما زال في غرفة الانتظار ثلاثة مرضى، من بينهم سيدة تدعى « مسزكلايدبوتام»، يلوح أنها في حاجة عاجلة للفحص. وبرغم أنها كانت قد حضرت بعد الاثنين الآخرين، فقد أمرت بإدخالها أولا. وفتح باب غرفة « العيادة » ودلفت منه سيدة فارعة ممتلئة القوام، مصفرة البشرة، أسيفة النظرات، وعن يمينها زوجها نحيل القصير، الذي بدا مطواعاً حزين الوجه، وعن يسارها ممرضة بادية الاهتمام. وأوحى إلى منظر مسز«كلايدبوتام» أن استشارتها ستستغرق زمناً طويلاً، كما أوحت إلي تعبيرات وجهها المتشائمة، احتمال إصابتها بحالة أعصاب.

وإذ بدأت في توجيه أسئلتي إلى المريضة، اتضح لي أنها تشكو من عدة أعراض في آن معا. كانت تشكو من عصبية المزاج، وقلة النوم، وفقد الشهية، وسوء الهضم الذي لازمها زمناً طويلاً، وسرعة ضربات القلب، وكثرة الغازات، وعدة شكاوى أخرى غابت عني الآن.وانقضت مدة طويلة وما زالت مسز «كلايدبوتام » ماكثة في غرفة « العيادة » في حين ينتظر في الخارج مرضى آخرون لعل شكاواهم أشد خطورة مما تشكو منه.وحدث بينما المريضة تعد نفسها لأفحصها، إذ أمرت بإدخال مريض صبى في غرفة

أخرى، وذهبت لأفحصه.ومكثت معه أقل من ربع ساعة فحصته خلالها، وأوصيت بإدخاله المستشفى لاستئصال الزائدة الدودية. وإذ عدت لمريضتنا، فاجأتني في لهجة لائمة: « أنت تعلم يا دكتور أني أتيت من مكان بعيد، ومع ذلك فقد أبقيتي زمنا طويلا ». ولما أنبأتها بقصة الصبي، اكتسى وجهها لأول مرة، تعبيراً آخر غير تعبير الحسرة على نفسها الذي لازمها منذ وطئت قدماها غرفة « العيادة ».لقد أبدت على الفور شفقتها بالصبي، والأغلب أنها لم تحدث أن فكرت من قبل في أن ثمة أشخاصاً غيرها يعانون مرضاً أخطر وأقسى من هذا الذي تشكوه.

وأظهرت أسئلتي لها أنها كانت فتاة سعيدة متمتعة بالصحة الجيدة، وأنها ظلت محتفظة بصحتها وسعادتها في السنوات الأولى التي تلت زواجها، وإنجابها ثلاثة أبناء أصحاء، وكانت إلى هذا نجمة اجتماعية بارزة، وعضواً في عدد من الهيئات والمنظمات. وإلى ما قبل مرضها بخمس سنوات، خسر زوجها الذي كان يشغل منصباً مرموقاً في مصرف البلدة مركزه، وخسر بجانبه مدخراته كلها. واضطر الأبناء حينذاك إلى الانقطاع عن الدراسة،الأمر الذي أقلقها. وتلا ذلك استغناؤها عن خادمتها، ومزاولتها تدبر البيت بنفسها إلى جانب مناصبها الاجتماعية. وفي هذه الأثناء بدأ عسر الهضم يهاجمها. واستشارت في ذلك طبيب الأسرة،الذ أكد لها أنه لاضرر بها إطلاقا. ووصف لها بضعة عقاقير لتخفيف عسر الهضم، وسرعة ضربات القلب، وسائر الأعراض الأخرى. ولم تجد هذه العقاقير شيئا، فتخلت عنها مسز «كلايدبوتام » بعد زمن قصير. ونصح لها أحد جيرانها أن تستشير طبيبا خارج البلدة. ففحصها هذا الطبيب

بدوره،واتفق مع زميله الأول في أنه لا ضرر بها. وأضاف أنها ربما تشكو من توتر الأعصاب.على أنه لكي يزيل كل شك في وجود قرحة المعدة، أو حصاة بالمرارة، أوصاها بفحص نفسها بأشعة «اكس ». ولما كانت من النوع الذي لايأخذ بالنصيحة فوراً، فقد أرجأت الفحص بالأشعة حتى تفكر في الأمر.

على أنها بدلا من الأخذ برأي الطبيب، عمدت إلى تطبيب نفسها بالصودا، والملينات المختلفة، ولكن ذلك لم يجد نفعاً، بل أحست أن حالتها تزداد سوءاً. هنالك لم يبق مفر أمامها من أن تلجأ إلى الفحص بالأشعة. ولفرط دهشتها دل الفحص على أنها سليمة من كل سوء بالمعدة أو بالمرارة. واطمأنت مسز «كلايدبوتام » نوعاً لهذه النتيجة المشجعة، واستشعرت الراحة شيئاً. ولكن هذه الراحة لم تدم لأكثر من أيام قلائل عاودتها بعدها نوبات سوء الهضم العصبي، فعادت بدورها إلى المهدأت والملينات.ومرة أخرى استشارت طبيب الأسرة الذي نصحها عندئذ أن تلجأ إلى المستشفى حيث جرى لها فحص طبي ومعملي شامل. وأظهر هذا الفحص العام أنها لاتعاني مرضاً عضوياً البتة.

وإذ فرغت مسز «كلايدبوتام » من سرد تاريخها، قلت لها:

– والآن.. لقد ذكرت أنك عصبية المزاج، وأنك قل أن تفلحي في النوم قبل منتصف الليل، فهل هذا صحيح؟

– نعم. وإني لأستيقظ في الصباح أكثر تعباً مما كنت حين آويت إلى الفراش.ولهذا فإنني غالباً ما أظل في فراشي إلى التاسعة أو العاشرة صباحاً.وكثيراً ما يحمل لي زوجي أو أحد أبنائي طعام إفطاري في الفراش.

مسببات الأرق

إن الفكرة القائلة بأن الإنسان يحتاج إلى تسع أو عشر ساعات من النوم فكرة خاطئة. فسبع أو ثمان ساعات كافية تماماً للإنسان الناضج.ولكن الذي حدث أن كثيراً منا يذهبون إلى مخادعهم في ساعة مبكرة، ولسبب أو لآخر بعصاهم النوم فيظلون يتقلبون في فراشهم قلقين متوجسين، مصورين لأنفسهم مقدار الإعياء الذي سيصيبهم في الصباحنتيجة قلة حظهم من النوم. والواقع أنهم يصيبون من النومأكثر مما يتصورون.ولكنهم لما كانوا قد أوهموا أنفسهم من قبل بأنهم لم يصيبوا من النوم قدراً يذكر يتخيلون أنفسهممتعبين في حاجة إلى تعويض ما فاتهم من النوم أثناء النهار.

ولعل أكثرنا قد شكا الأرق في وقت أو آخر. فالأرق خليق أن يهاجم المرء إذا ما انشغل فكره، وازداد قلقه،وقل حظه من الرياضة البدنية. وعسى أن ينقلب الأرق عادة، ولكنه في الحق ليس بالخطورة التي يتصورها أكثر الناس، ويتولاهم الهم بسببها.

وأذكر أنني كنت أصحب الدكتور « ويل مايو » ذات صباح في جولة بأنحاء المستشفى، فشكوت له من أنني لم أصب قسطاً يذكر من النوم في الليلة السابقة، إذ كان على أن أسهر على مريض تنذر حالته بالخطر. وأذكر أن الدكتور مايو قال لي حينئذ: « أتدرى يا دكتور أن معظمنا يشتد به القلق لقلة النوم؟ وقد اعتدت أن أتكدر كلما عصاني النوم لتفكيري في جراحة خطيرة يتحتم أن أجريها في الصباح على أني أدركت رويداً أن المرء

لو أراح جسمه على الفراش ولم يستنفد نشاطه بالتقلب والتطوح، لكفته مع هذه الراحة ساعات قليلة من النوم.

وما أقل الذين حملوا مسئوليات تضارع تلك التي حملها إخوان « مايو »!فإذا كان هؤلاء الجراحون الأفذاذ قد وسعهم أن يصيبوا الراحة – مع عملهم الخطير – فإن من الميسور ولا شك، لكل إنسان غيرهم أن يصيبها.وإذ التفت إلى سحل مسز «كلايدبوتام » وجدت أن مساعدي قد كتب فيه أنها مسرفة في احتساء القهوة، إذ تتناول منها ما بين خمسة وعشرة أقداح يومياً. وقد طالما أثبت الإفراط في شرب القهوة أنه عامل مساعد لظهور الأعراض العصبية بين كثيرين من مرضاى، بحيث أصبح من بين أسئلتي التقليدية التي أوجهها لكل مريض هذا السؤال: «كى قدحاً من القهوة تشرب يوميا ».

السوط

قلت لمريضي: « هل حدثك أحد من قبل عن التأثير المنبه للقهوة »؟ قالت: « كلالم يحدثنيأحد بهذا من قبل، وإن كنت أذكر أن جارتي « مسزريد » قالت لي يوماً إن طبيبها نصحها بالامتناع عنها».

قلت: « إنه وفقاً للتحليل الذي أجراه «مجلس الصيدلة»التابع للاتحاد الطبيالأمريكى، يتضح أن قدح القهوة المتوسط تحتوي على حبتين من مادة «الكافين ». وهي مادة منبهة تستخدم كثيراً في الطب، وخاصة في الحالات الخطيرة كالالتهاب الرئوي، أو الصدمة. فإذا كنت تحتسين ستة أقداح من القهوة يومياً، فمعنى ذلك أنك تستهلكينعلى الأقل اثنتي عشرة

حبة من « الكافين » في اليوم، وفقاً التحليل مجلس الصيدلة، أو أربع عشرة حبة وفقاً لتحليل الدكتور « باتستيدو » أستاذ علم الصيدلة.هذا في حين أن معدل الجرعة الطبية من هذه المادة هو سبع حبات. أو معنى آخر إنك تستوعبن جرعتين طبيتين من مادة «الكافين» يومياً ».

ثم قلت لها إن كثيراً من مرضاي لايصدقون ما أحدثهم به من ضرر القهوة، بل أكثر من هذا أن بعض الأطباء أنفسهم يهزأون من القول بضرر القهوة، ويصرحون بأنهم يتناولونها في غير حرج قبل ذهابهم للنوم. على أنني عشت لأرى أكثر هؤلاء المرضى وهؤلاء الأطباء يغيرون آراءهم في هذا الصدد.ونعم، إن احتساء القهوة متعة، ولكن هذه المتعة يجب أن تضحي إذا كان فيها إجهاد للأعصاب. وحتى الشخصالذي يباهي بأنه كثير النوم عميقة، لا يملك إلا أن يظل يقظاً في فراشه بعض الوقت من جراء تناوله قدح قهوة في الظهر، وهو يزاول عمله تحت ضغط ذهنيوعصبى مستمر، كما أن المعدة السليمة قد تكدرها القهوة، وتولد فيها الغازات والحموضة، فضلا عن أن بعض الأبحاث الحديثة تعزو بعض أنواع ألم القلب إلى مادة «الكافين».

وإذا كان المرء يؤدي عمله في الهواء الطلق، كأن يكون صياداً أو حطاباً، أو لاعب كرة، فإن ضرر القهوة به تخف كثيرة حينذاك.وفضلا عن ذلك فإن ضرر القهوة يتفاوت بتفاوت العمر، فيقل في فترة النضج والاكتمال، ويزيد في مرحلتي الطفولة ومنتصف العمر.فكلماتعدى الإنسان مرحلة النضج، أعوزت جهازه العصبي القوة والحيوية والصحة التي كانت له في الصبا ومطلع الشباب.والشباب في حلقاتهم الثانية والثالثة يسعهم أن

يقضوا ليالي متعاقبة في لعب الورق بعد عناء العمل، وأن يحتسوا القهوة قدحاً وراء قدح، ويدخنوا السجائر بكميات وافرة، ولكن أتراهم يمكن أن يظلوا دائما على هذه الحال؟ بعضهم يظن ذلك، ولكنهم ما إن يبلغوا الحلقة الرابعة أو الخامسة. حتى يطرقوا باب طبيب في إثر آخر ملتمسين شفاء لعللهموأدوائهم.وعسى أن يقول بعض هؤلاء المسرفين في استنفادطاقتهم الحيوية إنهم يفضلون حياة قصيرة حافلة على حياةطويلة خاملة، ولكن المسألة أن هذا الإسراف قد لا يقصرأمد حياتهم بل يتعسها بسوء الصحة، وما يصاحبها من عناء.

وهنا قالت مريضتي: « ولكن ما علاقة هذا كله يا دكتور بالغازات التي أشكوها؟ أو تظن أن القهوة هيالسبب؟إني أعرف سيدة تشرب من القهوة مثلما أشرب،ولكنها لا تشكو سوء الهضم الذي أشكوه ».

قلت: «إن تشخيصى لحالتك يا مسز «كلايدبوتام»هو هذا: إن ما تعانينه هو نتيجة لتراكم ظروف عدة فيزمن طويل، والقهوة عامل مساعد.ولو أن عمل زوجكلم يصبه الكساد، ولو أنه لم يخسر ماله، لكان الأرجح أنتعانين المرض ولكن بشكل مختلف. لقد كنت في شبابكوأوج صحتك تحرقين الشمعة من طرفيها كلهما، وأصررتعلى ألا تطفئينها.كنت – كما قلت – في شبابك وصحتك،ومن ثم لم يخطر لك أنك قد تعجزين يوما عن المضي قدماً في طريقك الذي انتهجته. وها قد جاء الوقت الذي أدركتفيه عجزك بمضي السنين. وأنا لست معارضاً ولما تبذلينه من نشاط. فالنشاط دليل ذهن صحيح سليم.ولكنكتضطلعين بكثير من النشاط في وقت واحد. والآن وقد كبر أبناؤك، ولم يعودوا في حاجة إلى عنايتك، فإن

في وسعك أن توجهي نشاطك وجهة أخرى. ولكن هذا لن يتسنى لك ما لم تستعيدي قواك أولا».

الإمساك أحد العوامل

وقاطعتني قائلة: « ولكنك لم تقل لي بعد ما علة الغازات في معدتي؟»

قلت: «كلا لم أقل، وربما أعجزني أن أقول. فإن تحليل الأحماض في معدتك دل على أن درجة حموضتهاطبيعية. وربما كان منشؤ شكواك هو التهيج الزائد في أعصاب معدتك التي تحرك عضلات المعدة فتعوق سير الهضم. والقهوة من العوامل المساعدة على توتر أعصاب المعدة. وقد يكون للمهضمات التي تتناولينها، كالصودا،أثر ملطف، ولكنه غير دائم. وأخيراً، فلما كنت قليلة النشاط خارج البيت، فإن شهيتك للطعام غدت ضعيفة،ومن ثم أصبحت كمية الطعام الضئيلة التي تدخل معدتك عاجزة عن استثارة التقلصات المساعدة على الإخراج، ومن هنا ينشأ الإمساك، الذي تستعينين عليه بالمليناات».

وهنا قالت: « حسناً يادكتور، وماذا عساي فاعلة؟ »

قلت: «إن المرء إذا ترك قناته الهضمية حتى غدت في مثل الحالة التي عليها قناتك، فلا يجب أن يتوقع أن يشفى في عشية وضحاها.إن الشفاء قد يستغرق أسابيع وربما أشهر ريثما يتخلص المرء من العادات السيئة التي أفضت به إلى المرض. ولكنك إن أكثرت في طعامك من الخضروات والفاكهة الطازجة، وتناولت من الماء ما بين ثمانية وعشرة أكواب يومياً، فإن هذا ولا شك كفيل بالقضاء في أمد قصير على الإمساك. إننا نكثر

من تناول الطعام المطهو، في حين ينبغي لنا أن نكثر من تناول الثمار الطازجة.خذي ربع رطل من كل من البلح، والتين، والزبيب،واصنعى منها مربى، وتناولي منها ملء ملعقة مرة أو مرتين في اليوم. فان هذا لكفيل بأن يبعدك عن عيادات الأطباء.. وأهم من كل شيء عليك أن تتعودي قضاء حاجتك في ساعة معلومة من كل يوم».

الحياة الصحية

وانقضت ساعة قبل أن أشرع في وصف شيءلمريضتى، فرجوتها أن تمر في مساء اليوم التالي، حتى يسعني أن أنهى إليها بسائر الملاحظات التي أود أن أبديها لها. وفي خلال ذلك اليوم، تحدثت في أمرها إلى بعض زملائي. واتفقت كلمتنا جميعاً على أن في الدنيا عدداً لا يحصى من أمثال مسز «كلايدبوتام »، كان يمكنهم أن يتفادوا العلل والأدواء وأن يوفروا على أنفسهم الدواء وأجور الأطباء، لو أنهم عاشوا حياة صحية طبيعية، متمتعين بأشعة الشمس، والهواء النقي، والرياضة، والنوم الهنيء، والغذاء الصحيح.ولكن المسألة أن تجد طريقة تقنع هؤلاء الناس بأن يعيشوا مثل هذه الحياة الصحية. كما اتفقت كلمتنا كذلك على ضرورة تغيير البيئة والجو في أوقات متراوحة. نعم قد تكون هذه البلدة ساطعة الشمس نقية الهواء، ولكن الشمس الساطعة بعيداً في بلد آخر أكثر نفعاً، فضلا عن أن تغيير الجو والمناظر سيقطع ولا ريب رتابة العمل الذي يسير على وتيرة واحدة يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر، وربما عاماً بعد عام.

فلما عادت إلى مسز «كلايدبوتام » في اليوم التالي، كنت قد

اعتزمت نصحها بالارتحال إلى الغابات القريبة.وقلت لنفسي: «ربما أعجزها أن تنفق مبلغاً لا يستهان به من المال لقضاء بضعة أسابيع هناك ».ولكني نفيت هذا الخاطر إذ ذكرت أنها قد أنفقت إلى الآن مبلغاً طائلا على العقاقير والممرضات والأطباء، فلن يعجزها أن تنفق بعض هذا كله حيث الفائدة توشك أن تكون محققة ». وقد وجدت لحسن الحظ، أن مسز «كلايدبوتام » قد اتخذت من تلقاء نفسها هذا القرار، وأدركت أنها في حاجة إلى إجازة تقطع بها رتابة الأعوام التي انقضت على وتيرة لاتختلف.

أخيراً وجدت العلاج

وذات يوم من أيام شهر سبتمبر سلمتني سكرتيرتي خطاباً هذا نصه:

«طبيبي العزيز..

«إننا نبدأ اليوم أسبوعنا الخامس في هذه البلاد الجميلة فهنا على شاطئ البحيرة الرملي، وبين أشجار الكرز والخوخ الكثيفة المتشابكة الأغصان قد وجدت أخيراً الصحة والعافية. لقد أصبحنا من أخلص عبدة الشمس، ولا نبرح نلهو على الرمال. ساعات تتخللها قفزات إلى ماء البحيرة المنعش. فإذا اشتدت حرارة الشمس وقت الظهيرة ارتددنا إلى كوخنا الخشبي نستظل به، ونتناول غداءنا، وننعم براحة قصيرة، نخرج بعدها حيث نوغل في الغابة لنحتطب، أو نجمع الثمار.ولا نلبث حتى نعود إلى الشاطئ مرة أخرى لنتزود بقسط آخر من الأشعة فوق البنفسجية الواهبة الصحة.لا أحد يشكو الأرق هنا.. وما إن تميل الشمس إلى الغروب حتى نطهو قطعة كبيرة من اللحم، أو سمكة مكتنزة لاتلبث أن تغيب في

بطوننا الجائعة. إن فقد الشهية، والغازات، وسوء الهضم لايسمع أحد بها في هذا المكان.. فإذا انتهينا من العشاء اجتمعنا مع القوم حول نار نضرمها فوق رمال الشاطئ، حيث نستعيد ذكرى الأيام السعيدة الخالية بإنشاد الأغاني المرحة. ويتبدى نور القمر فتخفت أصوات الغناء، وتتحول الأنظار إلى الماء لتنعم بمنظر أشعة القمر الفضية تنساب عليها في مشهد يخلب الألباب والأبصار. ووشيكاً يتثاءب أحد الحاضرين وهو مستلق على الرمالفي حين يكون الكرى قد عدا على أجفان الصغار وهي في ضجعتهم تلك.

« وإنني لأقارن بين نفسي الآن وبين الذي كنت في المدينة، فأتساءل:: أحقاً يعد ساكن المدينة الذي يستمتع بالسيارة، والمذياع، والنور الكهربائي، والتليفون، وغيرها من أسباب الترف.. أيعد ساكن المدينة هذا أسعد حالا من رجل الحدود؟لاشيء عندنا هنا من أسباب الترف. فإننا نستضيءبمصابيح الغاز متى خمدت النار، ولا مذياع هنا تنبعث منه أنغام «الجاز » حين تكون أعصابنا مرهقة في حاجة إلى الراحة والسلام.

مريضتك المخلصة

«سنثياكلايدبوتام»

«ملحوظة – لقد اشترينا قطعة أرض، وسوف نبني فها كوخاً خاصاً بنا. لقد عقدت العزم على ألا أشغل أو أشغلك معي بالغازات وعسر الهضم ».

الفصل الثامن

تحول الحياة إلى الأفضل

لعل أهم المراحل التي تلجأ فيها النساء إلى الأطباء هي المرحلة التي اصطلح على تسميتها بسن اليأس.ولكن كثرة من النساء، لسوء الحظ، لايشاورن الأطباء إذا ما هاجمتهن أعراض هذه المرحلة. أما منشئو سوء الحظ هنا فهو أن الطب قد أحرز نجاحاً كبيراً في تخفيف الأعراض العديدة المنوعة التي تصاحب هذه المرحلة من العمر،وبالرغم من أن بعض النساء يجتزن هذه المرحلة بغير أن يعانين شيئاً يذكر من متاعبها، إلا أن الأكثرية ولا شك تشكو من أعراض أكثر من أن تحصى.وصحيح أن كثيراً من هذه الأعراض تافه من الوجهة الطبية، ولكني أحسب أن من يعاني الصداع كمن يعانى اعتلال «المرارة» أو الالتهاب الرئوي من وجهة نظر الألم والعناء!

تحول طبيعي

وعلينا أولا أن ندرك أن « مرحلة اليأس » مرحلة طبيعية في حياة كل امرأة. وإن جداتنا فيها قبل التاريخ قد عانين بدورهن هذه المرحلة.ولكنهن اجتزنها بسلام وبغير معاونة ما يقدمه الطب الحديث من الوسائل. إنها مرحلة تحتاج المرأة فيها إلى بذل مجهود أكبر للحصول على السعادة وطمأنينة النفس. فإذا صاحب هذه المرحلة اكتئاب أو حسرة، أو

يأس،ففي المسارح، والصحبة المرحة ما يكسر حدتها وتخفف وطأتها.فضلا عن أن مجهوداً أكبر ينبغي أن يوجه إلى تفادي المزعجات العائلية، والشجار والنقار لأتفه الأسباب. وعلى الأزواج في هذه المرحلة أن تحيطوا زوجاتهم بقدر أوفر من العطف والمحبة، وأن يبدوا حيالهن فهماً وتقديراً.وأحسب أن أكثر الأزواج لا يترددون في إسداء هذا الصنيع، ولكن آفتهم للأسف، هي الجهل. إنهم يوشكون أن يجهلوا كل شي عن هذه المرحلة الحرجة، وعما يلابسها من أزمة نفسية، وتوتر عصبي. ومن ثمكثيراً ما شهدت المحاكم خلافات زوجية وقعت في هذه المرحلة بالذات وأدت إلى الطلاق بعد عشرة زوجية طويلة هنيئة.

والطب يأخذ بمبدأ الوقاية قبل العلاج. ومن ثم فالواجب يقتضي بأن يتعلم الأزواج والزوجات الشبان شيئا عن مشكلات الحياة العادية، ويتلقنوا طرق مواجهتها والتغلب عليها. أن الحياة سلسلة من « المطبات » المتتالية، والسعيد هو الذي يحذق كيف يتخطاها بغير أن يقع فيها. إن إشراقة شمس البهجة من حولنا ينبغي أن تكون هدفنا، وهي لا تنال إلا بإسعاد من حولنا.

لا تأخذيها مأخذ الجد

وفي رأيي أن المرأة التي بلغت أواخر الحلقة الرابعة من عمرها وتخللت الشعرات البيضاء القليلة رأسها، إذا تشككت في أن زوجها يوشك أن يوليها ظهره، فمن الأوفق أن تستشير طبيباً، أو ناصحاً أميناً قبل أن تستشير محاميها. فعسى أن تكون مرحلة اليأس التي أشرفت عليها أو خاضتها فعلا، قد أذهبت عنها مرحها وإيناسها، وقلبتها مكتئبة جامدة لا

تستقر على حال. أو لعلها يعتكر مزاجها للتافه من الأسباب، فتصب جام الغضب على زوجها أو أبنائها. أو لعلها لا تفعل أكثر من أن تنطوي على نفسها وترخيلدموعها العنان، متحسرة على نفسها، وخاصة عندما يأوي أبناؤها من المدرسة أو يعود زوجها من عمله. أو لعلها تعتكف في مخدعها أياماً متتالية محتجة بالصداع، مهملة تدبير شئون بيتها وأسرتها. فإذا عاد الزوج من عمله وجد البيت مقلوباً رأساً على عقب، وافتقد حاجاته هنا وهناك فلم يجدها.فهل يعجب أحد، لهذه الأسباب مجتمعة، أن تتلبد سحب النكد في سماء البيت، وتحدو بالأزواج إلى الهرب منه؟!

معاونة الزوج ضرورية

هذا العناء كله يمكن تفاديه. فأولا ينبغي أن يعلم الأزواج أن زوجاتهم سيجتزن في سنة أو أكثر مرحلة حرجة من مراحل حياتهن. وكقاعدة تحل مرحلة اليأس في أواخر العقد الرابع.على أنها قد تحل في العقد الثاني أو الثالث لأسباب صناعية كاضطراب غير عادي في المبايض.وقد تحل متأخرة في منتصف الحلقة الخامسة، ولكن المعدل هو سن السابعة والأربعين.وعلى الزوج، كما على الزوجة، أن يتأهب لملاقاة هذه المرحلة.ينبغي أن تحسب حسابالاضطراب العاطفي، والتوتر العصبي، والتأزم النفسي التي قد تحل بزوجته في ركاب هذه المرحلة. والقاعدة أن الزوجة هي التي تضطلع بعبء ابتعاث السعادة، والإشراق والبهجة في محيط أسرتها. فهي التي تواسي زوجها إذا ما أصابته خسارة في ماله أو وظيفته، وهي التي تسعى جاهدة إلى التخفيف عنه إذا ما عاد إلى بيته بعد عمل شاق طول اليوم، وهي التي ترعى أبناءه في غيابه، وتقوم مطالبهم، وتوفق بين رغباتهم ورغبات أبهم.

فإذا ما أشرفت الزوجة على مرحلة اليأس، كان من حقها على زوجها أن يعكس الآية ولو مؤقتاً، ويضطلع عنها بعبء بث السعادة والإشراق في البيت، فيحمل عنها بعض أعبائها، ويساهم معها في تدبير شئون البيت والأولاد، ويخصص جانباً أكبر من دخله للترفيه عنها باصطحابها إلى الملاهي، أو القيام برحلات التغيير المناظر. إن على سكان المدينة في هذه المرحلة أن ينتقلوا قليلا إلى الريف بقصد الترفيه وتغيير الجو، وعلى سكان الريف أن يفعلوا العكس.

ما هي أعراض هذا التحول في حياة المرأة؟

أكثرالأعراض شيوعا هي لفحات حرارة متفاوتة المدى، مصحوبة بتوتر الأعصاب الذي يتبدى في مظاهر شتى. وأما أبعث هذه الأعراض على الضجر فهو الصداع، ونوبات الدوار. وأما أخطرهافهوميل ضغط الدم عند أكثر النساء إلى الارتفاع.وأسهلها تفادياً الاضطراب العاطفي و احتداد المزاج، وافتقاد السيطرة على النفس، ونوبات اليأس، وأكثرها إزعاجاً للمرأة تناقص وزنها، وترهل بدنها، وافتقاد رشاقتها. وأخلقها بالوقاية والمحاذرة الحالات القليلة التي تظهر فيها أعراض الإصابة بسرطان الثدي أو الرحيم أو المبايض، أو الجويتر السام.

وإنه لمن الصعب أن تحصى المرء كافة الأعراض المحتملة المصاحبة لمرحلة اليأس، فإنها أكثر من أن تحصى.ويبدي بعض الأطباء قلة اهتمام بهذه المرحلة، محتجين بأنها مرحلةطبيعية من مراحل الحياة، وأن الأفضل أن ندعها تجرى في عنانها، وكل تدخل طبي فيها قد تجسم الوهم في ذهن المرأة، ويدخل الروع على نفسها. ويرى هؤلاء الأطباء أن كل سيدة أوتيت

القدرة على ضبط النفس لا ينبغي لها إطلاقا أن تشكو من شي خلال هذه المرحلة.ولكني لاأريهذا الرأي. ففي خلال أكثر من ثلايين عاماً زاولت فيها مهنة الطب، رأيت نساء جمعن شجاعتهن كلها لمواجهة هذه المرحلة، وعانين من الصداع ما كان يلزمهن فراشهن أربعة أيام متتالية. ورأيت منهن من اشتدت بها العلة حتى شخص بعض الأطباء مرضها بأنه انسداد في الأمعاء، ولكنها عوفيت حين عولجت من «المبايض ». إني أرى أن يساهم الأطباء في التخفيف من الأعراض التي تصاحب هذه المرحلة وأن يعيدوا إلى اللاتي يجتزنها الراحة والطمأنينة.

العلاج الصحيح

إن كل طبيب اليوم يعلم المفعول الأكيد الذي ينجم عن علاج المبايض في هذه المرحلة، فلا ينبغي إذن أن تعاني المرأة من مزعجات في الوسع القضاء عليها. وصحيح أنه مع هذا العلاج، قل أن تمتنع الأعراض كلها، وخاصة الأعراض التافهة مثل « تنميل » أصابع اليدين والقدمين، أو الاضطرابات الغازية في الأمعاء، أو غيرها، إلا أن قوة الإرادة كفيلة في هذه الحال بالحد من عناء هذه الأعراض.

لقد أثبت علاج المبايض في هذه المرحلة أن في وسعهالقضاء على ما يلابسها من توتر الأعصاب، واحتداد المزاج، والاضطراب العاطفي.فإذا اصطنعت المرأة، مع هذا، ضبط النفس، ومظهر الثقة والاطمئنان، فإنها تخطو خطوة كبيرة نحو التحرر من مزعجات هذه المرحلة.أما قلة النوم التي تصاحب مرحلة اليأس عادة، ففي الوسع التغلب عليها بالامتناع عن المنبهات، واستعمال المهدئات بأمر الطبيب.

أما لغط القلب، فإنه، وإن يكن مزعجاً، إلا أنه لاضرر يذكر منه إلا إذا صحبه تناقص الوزن، الأمر الذي يستدعي أن تستشير السيدة طبيبها بغير تأخير. كما ينبغي أن يستشار الطبيب كذلك في حالة ميل الوزن إلى الزيادة.

ولعل النساء يتساءلن: كم تستغرق هذه المرحلة حتى تنقضي؟

وليس ثمة جواب شاف عن هذا السؤال. إذ أنه يندر أن تتشابه امرأتان تشابهاً تاماً.فبعض النساء لا يعانين إلا قدراً تافهاً من أعراض هذه المرحلة في حين أن بعضهن الآخر قد تستغرق أعراض هذه المرحلة عندهن عاماً،وأحياناً تستمر الأعراض الطفيفة عند عدد من النساء زمناً قد يصل إلى عشرة أعوام. على أنه يمكن القول أنه في المعدل تشرع المرأة في معاناة الأعراض الطفيفة لهذه المرحلةكتزايد التوتر العصبي، ولفحات حرارة متفاوتة الأوقات في سن الخامسة والأربعين، أو التاسعة والأربعين، ويصاحبها اختلال واضح في مواقيت الحيض، ثم تختفي هذه الأعراض أو يتبدى بعضها في أوقات متفاوتة في سن الخمسين.وليس معنى هذا أن الأعراض ينبغي أن تستمر خمسة أعوام، بل على العكس قل أن تعاني النساء إزعاجاً حقيقياً لأكثر من عام.

اختلال الحيض

وإنه لمن المهم أن تفهم النساء من يحق لهن الاهتمام باختلال مواقيت الحيض،، فالحقائق الملابسة للحيض ينبغي أن تلم بها كل فتاة تطلب العلم في المدرسة، ولكن أكثر الفتيات، للأسف، محرومات من هذه المعرفة،الأمر

الذي من أجله يجابه الجراحون في كل يوم بحالات متقدمة لا يرجى لها شفاء من سرطان الرحم. فإذا عرفنا أن الحيض الطبيعي عبارة عن دورة تستغرق أربعة أيام، و تحدث كل ثمانية وعشرين يوما، وأن بعض النساء تتباينعندهن هذه المواقيت، وجب أن نلقي بالا إلى الحقيقة التالية: وهي أنه كلما اقتربت مرحلة اليأس، تتقارب هذه المواقيت تقارباً كبيراً أو تتباعد تباعداً كبيراً.فقد تنصرم بين الدورة والتي تليها أسابيع أو أشهر، ولكن أيحيضيحدث فيما بين موعد الدورات، سواء كان شديداً أو ضعيفاً – وخاصة إن كان ضعيفاً – يتطلب استشارةطبيب كفء على الفور وبغير تأخير. ولست أود أن أبث الخوف من مرض السرطان في قلوب النساء اللاتي تجتزن مرحلة اليأس، ولكن خيراً لهن أن يطمئنهن الطبيب من أن يجازفن بالسكوت، والرضا بالتوجس والقلق.

وأود أخيراً أن أطمئن النساء إلى أنه لا خوف مطلقاً من مرحلة اليأس. فمتى أدركت المرأة سلفاً ما ينتظر أن يقع في هذه المرحلة، وقبلته بذهن واع، فإنها معاونة أفراد أسرتها، وباستشارة طبيبها، يمكن أن تجتاز هذه المرحلة أطيب ما تكون نفساً. كما أود أن أضيف إلى أن الاتجاه نحو الدين في هذه الرحلة،والاستمساك بالإيمان، والتوجه إلى الله بقلب سليم، إنما تقوى معنوياتها، وتعلي روحها، و تمكنها من أن تخطو منشرحة الخاطر، قريرة الفؤاد نحو الحلقتين الخامسة والسادسة المتميزتين بالصحة والرضا والوقار.

الفصل التاسع

الحياة المتزنة

القلق هو أساس معظم حالات الانهيار العصبي.ومن الخطأ مقاومة القلق، فإن هذه المحاولة خليقة بأن تقوى القلق وتجسمه أضعافاً مضاعفة، ومن ثم يوشك أن يصبح مستعصياً على المغالبة.إنما أفضل الطرق المؤدية إلى تهدئة الأعصاب في هذه الحال هي إرخاء العضلات، فهناك يتلاشى القلق من تلقاء نفسه.

لماذا يقلق معظم الناس؟

إنهم يقلقون على صحتهم. يخشون أن يكون أصابهم مرض القلب.وكلما ازدادت سرعة ضربات القلب، كلما كانت خشيتهم أكبر، وكلما كبرت خشيتهم كلما ازدادت ضربات قلوبهم سرعة.ويخشون أن يكونوا قد أصابهم مرض السرطان وهو أمر يستحق أن يخشى، ولكن الواقع أن الذين يصيبهم السرطانفعلا لا يحسون به قبل مضي بعض الوقت.

وإنه لما يثير العجب أن يسرف العصبيون في القلق على حالتهم الصحية، في حين أن المرضى فعلا قلما يهتمون بما بلغته صحتهم من سوء!

فإذا أنبأك طبيبك أنه لا مرض عضوياً بك، فاطمئن إلى قوله،

واسترخ. ثم ادرس حالتك عساك أن تقف على السبب الذي يولد توتر أعصابك.وقد لا يبدو لك أن ما تعانيه ليس إلا اضطراباً في أعصابك.وقد تقتنع أنك تشكو الروماتزم، أو اضطراب القلب أو المعدة، أو مرضاً معينا آخر من الأمراض التي يتنكر فيها التوتر العصبي. فانس هذه الأمراض كلها، وانظر إلى أعصابك على أنها منشأ الألم كله.فإذا كان أبواك من ذوي الأمزجة العصبية، فعسى أن تكون عصبية المزاج قد انتقلت إليك بالوراثة أو بفعل البيئة، ولكن لا بأس عليك في هذه الحال، فان فلسفة ملائمة في الحياة كفيلة بأن تمكنك من التغلب على هذه العقبة.

ويقلق أكثر الناس على أحوال بلادهم، أو أحوال الدنيا عموما، ولعلهم محقون، بعد مالاقاة العالم من عنت و عناء لم يعرف لها مثيل في التاريخ.فمن انتشار الأوبئة حتى قل أن سلمت أسرة من فقد عزيز لديها، إلى الأزمات الاقتصادية المتلاحقة التي أتت على الأموال والأعمال ودفعت الناس دفعاً إلى الإسراف في احتساء الخمر، أو المقامرة، أو الرذائل الأخرى، وما أعقبها من منغصات.

والذي يبدو كنتيجة لهذا كله أن توتر الأعصاب بلغ مداه. ولكنه لو قدر لك أولى أن نرتد إلى الحياة الدنيا بعد أربعة قرون أو خمسة لرأينا أن أبناء العالم ما برحوا يعانون مثلما عانينا ونعاني، وما فتئوا يرزحون تحت ضغط أمثال المشكلات التي واجهتنا وتواجهنا إلى الآن!

لا غنى عن الشجاعة

وكثيراً ما تطالعنا الصحف بأنباء أشخاص وجدوا عقبات الحياة أكبر

من أن يذللوها ففروا منها إلى الموت فراراً سهلاً. ألا ما كان أخلق هؤلاء الضعفاء قبل أن يرتدوا منهزمين أنيزوروا مصحة للأطفال العجزة ليروا كيف يستخلص هؤلاء العجزة الصغار البهجة والمتعة برغم عاهاتهم وآفاتهم! أو كان أحرى هم أن يدلفوا إلى أول مستشفى يصادفهم ليرواكيف يكافح كفاح الأبطال صرعى السرطان أو السل الذين لايرجي لهم شفاء.إن مثل هذه الزيارة، في رأيي، هي خير علاج للمكتئبين المتحسرين على أنفسهم.

وعلام أيضاً يقلق الناس؟

يقلقون على المستقبل!فما أكثر الذين يعيشون في المستقبل أكثر مما يعيشون في الحاضر.ولو أنهم تركوا المستقبل يتكفل بنفسه لأراحهم هذا من توتر الأعصاب، ووفر عليهم مغبة القلق.

وما هو أسوأ ما يخشاه الإنسان؟ أليس هو الموت؟ و الموت كما شهدته مراراً، ليس أهون منه ولا أهدأ، ولا آمن إلا على الذين نخلفهم وراءنا. وإني لأتذكر يوماً جلست فيه بين أربعة أبناء وأبيهم مسجي علىفراش الموت.كانت أمهم قد لبت نداء ربها من قبل، ولبث زوجها المحب الوفي يتطلع إلى الوقت الذي يلتقي فيه بها في العالم الآخر. وقد جلس الأبناء يتحدثون عن هذااللقاء المنشود كما لو كانوا يتحدثون عن رحلة طويلة سيلحقون بها هم أنفسهم فيما بعد حيث يلتئم الشمل من جديد. لم يكن في حضرة الموت يومئذ حزن ولا تعاسة، بل كان الأمر على العكس. كانوا يتمنون على الله أن يعجل برحلة أبيهم في هدوء وسلام.وقام

كل منهم ليعانق أباه المحتضر الذي ارتسمت على شفتيه ابتسامة الآمن المطمئن، وفي لحظات كان قد أغمض عينيه وانتقل إلى الرفيق الأعلى.لقد مثلت في حضرة الموت كثيرة، وأشهد أنه لم يكن دائما إلا هينا، لينا، آمنا.

اضبط عواطفك

حتى الموت نفسه لا يستحق القلق. ولكنك تجد من الناس من يعتكر مزاجه لتافهة الأمور. وقد رأيت سيدة عصف بها القلق حتى أصابها بصداع شديد، لأنها أخطأت خطأ هينا وهي تلاعب لذاتها الورق!وعرفت رجلا أوشك من فرط الغضب أن يختنق وهو يزدرد طعامه لأن ابنته الطفلة قلبت محركة من يدها كوب الماء على المائدة عن غير عمد.

ثم هناك « جون جنتر »، الملقب بأبي الجراحة، الذيمات بالسكتة القلبية على إثر احتداده في الجدال. إن المرءحين يتولاه التعب نتيجة للتوتر أو الإعياء يتضاعف تأثره بالعواطف أضعافا كثيرة. وما أكثر الزوجات اللائي يسعهن الحد من إحساسهن بالتعب، ومن توتر أعصابهن لو بذلن مجهود مخلصة لتغيير خطتهن في تدبير شئون البيت، وتخلين عن برنامج رتيب لا يختلف يوما عن يوم.

لائم بين نفسك وعملك

يحدث في بعض الأحيان أن يحس المرء أن العمل الذي يزاوله لا يناسبه، ولهذا فهو يحدو به إلى توتر الأعصاب، وانشغال البال.فإذا لم يفلح المرء في الملاءمة بين نفسه وبين ظروف عمله بتوخي الاسترخاء المناسب والحياة المتزنة، فعليه أن يبحث عن عمل آخر. على أنه ينبغي ألا يعزب

عن بال أحد أن العمل « المثالي » لا وجود له. فالعمل الذي يجمع بين المرء وزملاء له في المهنة لا تخلو قط من منغصات و مشكلات، وتعقيدات. ومن ثم فأفضل ما يأخذ به المرء نفسه ألا يأخذ عمله مأخذ الجد، وأن ينسى كل ما يلابسه مجرد انتهاء ساعات العمل، فلا يحمل حقدا، ولا نقمة،ولا غضباً إلى اليوم التالي، فإن هذا وما يأتي في ركامه من الإحساس بالمرارة كفيل بأن يطيح بالسلام الذهني. والذهن المشتت فريسة سهلة لتهيج الأعصاب.

والأشخاص الذين يؤدون عملهم تحت ضغط كبير،يحسن بهم أن يلجأوا إلى النوم في ساعة مبكرة كالعاشرة أو العاشرة والنصف مثلا، وربما قبل ذلك. وأن يدأبوا على ذلك بضعة أيام حتى ينالوا الراحة المنشودة.

والملاحظ أن بعض المدرسين أثناء تأدية عملهم تكاد أصواتهم تصل إلى درجة الصياح، الأمر الذي ينم عن تزايد تعبهم العصبي.وأجدربهؤلاء أن يضبطوا أصواتهم، لأن الصوت الهادئ أفضل ولا شك في التأثير على المستمعين، فضلا عن أننا جميعا نفر بطبعنا من الصياح، ويثير إحساسنا فظاظة الصوت، وخشونة اللهجة.وكذلك جنح المرء إلى رفع صوته كلما خاض في مناقشة، الأمر الذي يزيد منتوتره، في حين كان الأولى به أن يوفر على نفسه هذا التوتر لو سيطر على صوته، وأخفضنبرته.

إن الجهاز العصبي يتجاوب مع الصوت تجاوباً مستمراً حيث يؤثر أحدهما في الآخر، ومن ثم فأخلق بذوي الأمزجةالعصبية أن ينموا في أنفسهم المقدرة على التحدث بصوت معتدل، ولهجة لطيفة.

فكر في الغير

ومن أجدى النصائح التي تقدم لذوي الأمزجة العصبية أن يحولوا أبصارهم عن أنفسهم إلى غيرهم. فقد عرفت امرأة في منتصف العمر وجدت السعادة كلها في العطف على فقيرين عجوزين يسكنان بجوارها. كانت تصحبهما في سيارتها الفاخرة إلى النزهات، وتقدم إليهما الزهور من حديقتها، والطعام من مائدتها، وتجد المتعة في قراءة علائم الغبطة والسرور المرتسمة على وجهيهما. ودأب موظف في إحدى المصالح على شراء قلم في كل أسبوع من عاجز بائس يقف بجوار مبنى المصلحة لا ليساعد العاجز، ولكن ليساعد نفسه على اجتلاب السعادة. وبث السعادة في قلوب الأطفال مجلبة لسعادة المرء وانشراحه.وقد وجدت كثيرات من النساء العاقرات سعادتهن المنشودة في تبني أطفال من الملاجئ والمؤسسات.

استمتع في حدود يومك

إنني أنصح مرضاي على الدوام أن يعيشوا في حدوديومهم، وأن يستمتعوا به أقصى ما وسعهم المتعة.فلو أننا بدأنا يومنا بإحصاء الآخرين الذين يمكن أن نجلب لهم السعادة، و مقدار الخير الذي يمكن أن نسديه، لاضمحلت مشكلاتنا وتلاشت. وكما قال «توماس كارليل»: «ليست مهمتنا أن نستطلع ما يلوح باهتاً على البعد، ولكن أن ننجز ما بين أيدينا ».إن أكثر الناس للأسف، يعيشون إما في الماضي أو في المستقبل.لا تلهيهم عن مشكلات الأمس التي بدت لهم مستعصية على الحل، إلا تمثل

المستقبل الذي لا يعلمه إلا الله.فلننشغل بيومنا هذا، فإنه وحده هو الحقيقة الواقعة، ولندع الماضي الذي ولى ولن يعود، ولنكف عن التفكير في المستقبل المجهول.

فلنملأ هذا الأمد القصير الذي نقضيه في هذه الحياة الدنيا بالأمل، والتفاؤل، والانشراح. أي أصدقائك أقربهم إلى قلبك، وأحبهم إليك؟ أليس هو ذلك المرح، المبتهج، الذي يشع السعادة من حولك؟ إنه الدعامة التي يستند إليها أصدقاؤه المثقلون بالقلق، والأوجاع،والآلام.

ابدأ الأسبوع بداية حسنة

إن أفضل بداية تبدأ بها أسبوعك أن تجعل يوم عطلتكالأسبوعية يوماً هادئاً تقضيه في الراحة والاسترخاء. أبدأ يوم عطلتك بالإفطار مع أسرتك في جو مشرق بهيج.ثم قم برحلة خلوية، وتناول خلالها غداءك، وانس فيها كل شي عن عملك، بل انس نفسك إطلاقا. ويا حبذا لو خصصتجانبا من هذا اليوم للصلاة في المسجد أو الكنيسة، فان العبادة تعلي الروح وتسمو بالنفس على الصغائر التي تتجسم حتى نراها في أعيننا شيئا كبيرة.

وإذا عدت من عملك يوماً متعباً، فهل جربت أن تبدل ملابس العمل ملابس البيت؟إن بعض الناس تتوتر أعصابهم لأن أحذيتهم تضايقهم في الحل والترحال، فتخلص من حذائك، وتخلص من ثيابك الضيقة المحكمة، واستبدل بها ثياب المنزل المرحة الفضفاضة، فعندئذ تشعر أنك انتزعت إلى حين من سباق الحياة. وإذا كان يومك حافلا بالعمل الشاق، فأعقبه متى عدت إلى بيتك،بحمام دافئ، واشفعه بالراحة لمدة

نصف ساعة تستلقي خلالها على فراشك، وتغمض عينيك، ولا تدع لذهنك سبيلا إلا للخواطر السارة المبهجة، أو أنفق هذا الوقت في صحبة لطيفة مشرقة، أو مع كتاب شيق، أو صحيفة، فستجد تأثير هذه« الوصفة » كتأثير السحر لاعلى نفسك وحسب، بل على أفراد أسرتك أيضاً.

العقل و الجسم

وهل جربت أن تذهب عناء العمل الذهني المتصل آخر اليوم، مزاولة عمل يتطلب مجهوداً جسمانياً كالفلاحة مثلا؟ لقد أنفقت اليوم ساعات قليلة في متابعة تأليف هذا الكتاب، ولكني أحس بأعصابي وعضلاتي متوترة مشدودة، ومن ثم فأنا ذاهب الآن لأشارك الأولاد في رياضة «كرة السلة» كي أخفف هذا التوتر الذي حاق بعضلاتي. مهما يكن نوع عملك، فما دام يتطلب رتابة ونظاما، فالواجب أن تخصص جانبا من وقتك تستخدم فيه عضلاتك الأخرى التي لم تتح لها فرصة العمل.فإذا كان عملك يتطلب جلوسك إلى مكتب عدداً متواصلاً من الساعات، وجب أن تعقبه بنوع من التدريب العضلي، ولو كان السير على الأقدام.

وتغفل بعض النساء عن أنهن يجلبن التوتر على أنفسهن أثناء اشتغالهن بالتطريز أو «التريكو » باستمرارهن في هذا العمل ساعات متعاقبة، الأمر الذي يجعل كثرة منهن يصيبهن بتوتر أعناقهن، وظهورهن، وأرجلهن.وفي الوسع تفادي هذا التوتر لو استرحن قليلا خلال هذه الجلسة أو اجتذبنأنفاساً عميقة، أو تجنبن المكوث ساعات طويلة إلى التطريز أو « التريكو».

امتثل للألم

هل جربت يوماً أن تمتثل للألم؟ إنه أمر صعب. فأنت حين تذهب لعيادة طبيب الأسنان، وتنظر إليه وهو يعد المعدات التنظيف سنك أو خلعها تفعل أحد أمرين: إما أن تشد على مقعدك بكلتا يديك، أو تقبض راحتيك بشدة محاولا جمع أعصابك لاحتمال الألم.ولكنك تغفل عن أنك كلما جمعت أعصابك كلها سهلت على الألم أن ينال منها. والعكس صحيح. فإذا أرخيت أعصابك وعولت على الامتثال فإن الألم يتضاءل عندئذ. إن أكثر الأم ينشأ عن توقع الألم، وعن التوتر الذي يصاحب هذا التوقع.

الحياة المملة

أشرت عدة مرات في سياق هذا الكتاب إلى الملل الذي يطغى على المرء إذا سارت حياته على نهج واحد يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام.ولا ينحصر ضرر هذا المثل في الإحساس بالسأم وحسب، بل في التوتر الذي يصاحبه، والذي توشكأعراضه أن تتشابه مع أعراض أمراض عضوية لا أثر لها في الحقيقة، ومن ثم كان من الواجب أن يقطع المرء رتابة حياته من حين لآخر.

فإذا كنت من سكان القرية فاعمد إلى زيارة صديق أو قريب لك من سكان المدينة، أو تصفح الانترنيت، أو اشترك في مجلة، أو اقصد إلى أحد الملاهي.وإذا كنت من سكان المدينة، فارتحل بعض الوقت إلى القرية،واستبدل بضجيج المدينة وصخبها، هدوء القرية وسلامها.

ولا تجعل من عادتك تركيز ذهنك فيما عساك تشكوه من آلام أو أوجاع، بل حول ذهنك عنها بالقراءة أو الموسيقى، أو المسرح.نم في نفسك هواية أيا كانت، سواء الرسم، أو النسيج، أو النجارة، أو صنع الأواني الفخارية أو غيرها. بل إنك في محيطك نفسه تستطيع أن تقطع رتابة الحياة إذا اشتركت في ناد ثقافي، أو رياضى، أو اجتماعي تلجأ إليه في أوقات متراوحة قطعاً للسأم والملل.

المرض والأعصاب

يعلم الأطباء أن ذوي الأمزجة العصبية أكثر عرضة منغيرهم للإصابة بقرحة المعدة والحموضة الزائدة. فإذا تحسنت حال معدهم بدأوا يسترخون ويستشعرون الراحة.ويحدث العكس أحيانا، فإذا تعلم المريض الاسترخاء، فان أعراض مرضه تخف إلى حد كبير.

والقاعدة الأساسية في علاج الحموضة العصبية الزائدة، هي تناول عدد كبير نسبيا من الوجبات الخفيفة السهلة الهضم، وأهمها اللبن.والاعتدال في الطعام مفضل دائماً سواء في حالتي الصحة أو المرض.فإذا كان المرء ذا مزاج عصبي فليمتنع عن ملء معدته بكثير من الطعام في أوقات قليلة، وليكثر من الوجبات الخفيفة خلال اليوم.هذا إلى أنه ينبغي أن يقضي المرء وقت طعامه وما يليه في صحبة مشرقة، فإن هذا يسهل عملية الهضم.

وأحياناً يأتي الأرق مع صعوبة الاسترخاء. على أن الذين يؤدون أعمالا جسمانية، قلما يعانون هذه الظاهرة، لأن مجهودهم العضلي ينزع

منهم آخر اليوم إلى طلب الراحة والاسترخاء.ولا بأس لمداواة الأرق من عقار مهدئ، على أن يكون ذلك بأمر الطبيب، وإنه ليحسن دائماً ألا يستطيل أمد هذا العلاج.

الخاتمة

لعله قد اتضح مما سلف أن الطب والعقاقير لا تجدي نفعاً حيال الأمراض الوظيفية، أي التي لا أصل عضوي لها، والذين جربوا العقاقير في مثل هذه الحالات قد تحققوا من صدق هذا القول.وعسى أن تلوح لك العلة التي تشكوها فريدة في نوعها، ولكنها في الواقع مألوفة للطبيب الخبير المحنك. وإذا كان الطبيب في الماضي يعطيك حبة بيضاء، أو حمراء، أو صفراء حسب ما يتراءى له، فإنما ثقتك فيه هي التي جلبت لك الشفاء لا هذه الحبة التي لا نفع منها ولا ضرر!إن الأطباء اليوم يحاولون أن يبصروا مرضاهم بطريق الصحة والسعادة، وبأن الوصول إليه خلالحياة صحية قويمة، وفلسفة ناضجة في الحياة، أيسر من الوصول إليه خلال الطب والجراحة.

ولو أن المرء قدر هذه الآلة الإنسانية حق قدرها،فهل يعجب إذا نزع بها سوء الاستعمال إلى الاحتجاج أحياناً بألم هنا أو وجع هناك؟ إنه يكاد يستحيل أن تمضى المرء قدماً في الحياة دون أن يعاني شيئاً من المنغصات كاضطراب المعدة، أو الصداع، أو لغط القلب، أو الإمساك، أو ألم في الأذرع أو الأرجل، أو الأرق، أو توتر العنق أو غيرها من العلل. فأما العلل الهينة البسيطة فلا تستحق أن تؤخذ مأخذ الجد، و إذا أنبأك طبيبك أنه ليس بك ما يستحق قلقك فاعمل بنصيحته، وادخر قلقك لما يستحقه من الأمراض الجدية.

الفحص الدوري

إذا كنت شديد العناية بصحتك، فاعتد أن تفحص نفسك فحصاً طبياً شاملا مرة أو مرتين في العام. فإذا وجد طبيبك أن ضغط الدم عندك منخفض، فاحمد الله على أنه ليس مرتفعا.إن كثيراً من الناس يقلقون على الدوام لأن ضغط الدم عندهم منخفض.فهذه حماقة لا مبرر لها.وإذا وجد الطبيب أن دقات قلبك تنقص دقة أحياناً، فلا يتولاك الفزع.فقد يكون السبب مجرد إسرافك في احتساء القهوة، وهو أمر في الوسع تداركه. وإذا كانت غازات المعدة هي علتك فقم بعمل تحليلا لأحماض معدتك. فإذا كان معدل حموضتها طبيعية، فلعل منشأ العلة مرض أصاب « المرارة »، فإذا أظهر الفحص بالأشعة سلامة المرارة، فالسببحينذاك وظيفي محض، وإنه ليزول على الفور إذا تعلمت الاسترخاء.

وإذا أخبرك الطبيب أن توتر عنقك ليس ناجماً عن « الجويتر » وإنما منشؤه عصبي محض، فأغبط نفسك، وتعلم الاسترخاء.كف عن مزاولة الأشياء التي تزيد من توتر أعصابك، واخرج إلى الهواء الطلق، واستمتع بالطبيعة.

وإذا رأى الطبيب أن نوبات الدوار التي تعانها ليس منشؤها ارتفاع ضغط الدم –كما كنت تخشى – فطب نفساً، وقد ينصحك حينئذ بأن تتخذ منظاراً طبياً.

وإذا كنت تشكو الإمساك، وأدمنت استخدام الملينات الأعوام طويلة، فلا تتوقع أن يشفيك الطبيب في يوم وليلة. إنه سيصف لك

طعاماًمعيناً، فإذا اتبعت نصيحته، فإنك مع الأيام ستشفى من الإمساك.

وإذا كنت دون الأربعين، وأحسست بآلام عابرة في منطقة القلب فالأرجح أن هذه ليست أعراضاً لمرض عضوي، وأن منشؤها سوء الهضم، مثلا.فإذا كنت فوق الأربعين، وجب أن تعرض نفسك على طبيب كفء.فإذا قرر لك أن قلبك سليم صحيح فدع القلق وشخص أنت مرضك على أنه «حالة أعصاب » ليس إلا.

ساعد طبيبك على أن يساعدك

إذا كانت شكواك من الكثرة بحيث اضطررت إلى تدوينها في قائمة، فالأرجح أنها كلها وظيفية بحت،فإذا أكد لك هذا طبيبك، فاعمل معه لاضده. وعلى أية حال فليس ثمة دواء أو جملة أدوية في وسعها أن تمحو هذه الشكاوى كلها في آن معا.فحول ذهنك عن كل تفكير في المرض والدواء، والجراحات والعقاقير، فإنها لا تجدي فتيلا في حالة المتاعب الوظيفية.

ولعل أصابعك ترتجف إذا مددت ذراعك إلى الأمام، فإذا كنت تجمع إلى هذا تناقص الوزن، وسرعة ضربات القلب، فقد تعني هذه الأعراض مرضاً عضوياً. على أنه إذا طمأنك الطبيب أنه لا مرض عضوياً بك، فراجع عاداتك السيئة،فستجد السبب فيها! هل تسرف في التدخين، أو القهوة، أو الخمر؟فإذا لم تكن مسرفاً، فالارتجاف وظيفي بحت إذن، وإنه ليزول إذا تعودت الاسترخاء.

وأحياناً تتعقد أمامك الظروف، ويعوزك العطف والحنان فتقرر بينك

وبين نفسك انتزاعهما من والديك بإظهار المرض!وتضغط كفيك إحداهما بالأخرى، وتتقلب في فراشك متوجعة، وتتكلف نوبة هستيرية حتى تحدث اضطراباً كيمائياً فعلية في الغدد فوق الدرقية!فلا تسمح لنفسك بالوصول إلى هذه الحال، واعلم أن الطبيب الكفء يسعه أن يكتشف المرض المصطنع، ولن يمنحك حينذاك شيئاً من العطف أو الحنان.

تكلم عما بنفسك

وعسأن تتوتر أعصابك لسبب وجيه، فقد تكون عائل أسرة كبيرة لا يكفي دخلك البسيط للقيام بتكاليفها. أو قد تكون زوجتك معتادة على اختلاق النكد. أو قد يكون زوجك سكيرا أو سيئ الخلق. أو قد يكون أبناؤك أصابهم مرض، أو لحقت بأحدهم عاهة.

إن الأسباب الوجيهة المفضية إلى توتر الأعصاب لا تنتهي كقلة المال، وكساد المحصول، وفقد شخص عزيز وما إلى ذلك. وهي كلها تدفع المرء بين أحضان القلق الذي يسلمه بدوره إلى توتر الأعصاب.وأفضل ما تداوي به اضطراب أعصابك في هذه الحال أن تواجه مشكلتك في شجاعة، وأن تجاهد في طرد القلق.ويساعدك على هذا علمك بأن الزمان كفيل بأن يقضي على أسباب الشكوى، والزمان كما يقولون خير دواء. وأذكر أيضا، أنك لست الوحيد الذي اختصه القدر بالمصائب. فإنه لم يسلم منها غني ولا فقير، ولا شيخ ولا شاب. فإذا أعجزك أن تنفرد بحل مشكلتك، فاسأل طبيبك المعونة، أو اسأل رجل الدين، أو اسأل ناصحاً أميناً.اجعل من عادتك دائماً أن تناقش متاعبك مع شخص يفهم

ويقدر،ويسعه أن يسدي نصحاً أو معونة.

وإذا كان الموت قد أحل الحزن بيتك، فلا تدع الحزن يطغى عليك طغياناً تاماً.وبدلا من أن تحيل نفسك إلى حطام عصبي عن طريق الحزن والأرق، خصص وقتك ونشاطك لأولئك الذين تحبهم، أو للنشاط الخارجي المفيد. عش خارج حدود نفسك. فثمة أناس كثيرون من حولك يحتاجون إلى معونتك، فابدأ في التطلع إليهم.

فإذا كنت قد أجهدت نفسك في العمل، فاحصل على إجازة لتغيير الجو والمناظر.فإذا كان منشأ توتر أعصابك وراثية أو بيئية فاستعن بفلسفة مرحة مشرقة في الحياة، يسهل عليك مقاومة هذا التوتر والقضاء عليه.

وقد تكون من ذلك النوع الذي يتردد على عيادات الجراحين آملا في جراحة، على زعم أنها الطريق الأمثل لشفائك مما تعاني.ويفحصك الطبيب فحصا دقيقا ثم يقرر أن أمراضك وظيفية كلها، ولا جدوى مطلقا من الجراحة.

وصحيح أنه يحتمل أن يكون مخطئاً، ولكن الأرجح أنه مصيب، فلا تستشعر خيبة الأمل التي يستشعرها بعض الناس عندما يرفض الأطباء إجراء الجراحات لهم. فهؤلاء يصعب إقناعهم بعدم جدوى الجراحة،تماماً كما يصعب إقناع المصاب بالسرطان بإجراء جراحة عاجلة.فإذا لم تصغ لنصح طبيبك، فأنت خليق، عاجلاً أو آجلاً، بأن تقع في يد طبيب تعوزه الحنكة، فيجرى لك الجراحة.وقد تستشعر شيئاً من الهدوء في أعقابها ولكن لما كان منشأ علتك ليس عضوياً، فإنك لا تلبث حتى تعاود شكواك من

الأعراض نفسها!

وما لم تبادر باتخاذ فلسفة ناضجة في الحياة كفيلة بأن تنحو بذهنك نحو الصحة والاطمئنان، بدلا من أن تدعه نهباً للقلق والتوجس، فالاحتمال كبير في أن تقع في براثن مشعوذ أو دجال، وتنظر بعد بضعة شهور، فإذا بك قد أنفقت مئات الجنيهات قبل أن تتضح لك الحقيقة، وتعود مرة أخرى إلى طبيبك الأمين.

الفهرس